

Krista Mäkitalo ja Laura Isopahkala

Itseään vahingoittavan nuoren kohtaaminen

Opinnäytetyö

Syksy 2009

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Sosiaalialan koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖN TIIVISTELMÄ

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Sosiaalian koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Krista Mäkitalo ja Laura Isopahkala

Työn nimi: Itseään vahingoittavan nuoren kohtaaminen

Ohjaaja: Hemminki Arja

Vuosi: 2009

Sivumäärä: 69

Liitteiden lukumäärä: 2

Opinnäytetyön aiheena oli itseään vahingoittavan nuoren kohtaaminen. Tutkimuksen tarkoituksena oli kerätä tietoa itsensä vahingoittamisesta, sen aiheuttamista tuntemuksista sekä siitä, miten itseään vahingoittava nuori tulisi kohdata. Itsensä vahingoittaminen voidaan määritellä tahalliseksi itsensä vahingoittamiseksi, jonka seurauksena on välittömiä kudosvaurioita, mutta jonka tarkoituksena ei ole kuolema.

Tutkimusongelmina olivat osaavatko nuoret kertoa syitä itsensä vahingoittamiselle, kokevatko nuoret itsensä vahingoittamisen aiheuttavan riippuvuutta ja kuinka itseään vahingoittava nuori tulisi kohdata. Tutkimus oli laadullinen ja aineistoa kerättiin kahdella tavalla. Tutkimusta varten laletettiin kirjoituspyyntö Internetiin kahdelle keskustelupalstalle, joissa aiheesta käytiin keskustelua. Kirjoituspyynnössä itseään vahingoittaneita henkilöitä pyydettiin kertomaan syitä itsensä vahingoittamiselle, kokivatko itseään vahingoittaneet henkilöt itsensä vahingoittamisen aiheuttaneen riippuvuutta ja mikä oli auttanut itsensä vahingoittamisen lopettamiseen, jos henkilöt eivät enää vahingoittaneet itseään. Lisäksi opinnäytetyötä varten haastateltiin kahta koulukuraattoria ja yhtä kouluterveydenhoitajaa. Haastatteluissa ammattilaisilta kysyttiin osaavatko nuoret selittää, miksi nuoret vahingoittavat itseään, aiheuttaako itsensä vahingoittaminen heidän näkemyksensä mukaan riippuvuutta ja miten he yleensä toimivat kohdatessaan itseään vahingoittavan nuoren. Haastatteluissa menetelmänä käytettiin teemahaastattelua.

Tutkimusaineiston analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysiä. Tutkimuksen mukaan nuoret pystyvät yleensä kertomaan, mitä hakevat itsensä vahingoittamisella, mutta eivät niinkään taustalla olevia tekijöitä. Osa nuorista koki itsensä vahingoittamisen aiheuttavan riippuvuutta. Tulosten mukaan nuoren itsensä vahingoittaminen tulee aina ottaa vakavuudella, mutta ylireagointia tulee välttää. Tutkimuksen perusteella voidaankin tehdä se johtopäätös, että nuoren tilanne tulee aina ottaa riittävällä vakavuudella. Siihen tulee reagoida välittömästi, ja asiasta pitää kysyä ja puhua suoraan. Nuorta ei saa tuomita, ja keskustelun tulee olla avointa. On tärkeää myös huomioida itseään vahingoittavan nuoren perhe.

Avainsanat: Itsensä vahingoittaminen, viiltely, itsetuhoisuus, riippuvuus, kohtaaminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

THESIS ABSTRACT

Faculty: School of Health Care and Social Work
Degree programme: Degree programme in social work
Specialisation: Bachelor of social work

Author/s: Krista Mäkitalo ja Laura Isopahkala

Title of thesis: Confronting an adolescent who self-harms

Supervisor(s): Hemminki Arja

Year: 2009

Number of pages: 69

Number of appendices: 2

The subject of the thesis was confronting an adolescent who self-harms. The aim of the study was to gather information about self-harm and how an adolescent who self-harms should be confronted. The research questions were: can young people explain why they self-harm, do young people who self-harm experience that self-harm is addictive and how young people who self-harm should be confronted. Self-harm can be defined as purposely inflicting injury that results in immediate tissue damage, done without suicidal intent.

The study was a qualitative study and the research material was gathered in two ways. A writing request for people who had self-harmed was placed on the Internet. In this request people who had self-harmed were asked to write about their experiences. There were questions about reasons for self-harm, did people who had self-harmed experience addiction to it and what had helped them to stop harming themselves if they had stopped. Eight answers were gotten as a result. Two school counsellors and a school nurse were also interviewed for this study. Professionals were asked are young people able to explain why they harm themselves, does self-harm cause addiction in their opinion and what is the normal procedure when they confront an adolescent who self-harms. The method in these interviews was theme interview.

The research material was analyzed by qualitative analysis. According to the study young people can usually explain the motive for self-harm but not necessarily the reasons behind it. Other result was that self-harm can cause addiction. The study also revealed that a young person who self-harms should be confronted by taking his/hers action seriously but without overreacting. A young person should also be asked directly if he/she self-harms and the conversation should be open and non-judgmental. It is also important to pay attention to the family and how they are informed about it.

Keywords: Self-harm, cutting, suicidal behavior, addiction, confrontation

SISÄLTÖ

OPINNÄYTETYÖN TIIVISTELMÄ	2
THESIS ABSTRACT	3
1 JOHDANTO	5
2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	7
2.1 Tutkimuskysymykset	7
2.2 Tutkimusaineiston kerääminen	8
2.3 Tutkimusaineisto	9
2.4 Tutkimustulosten analysointi	10
3 ITSENSÄ VAHINGOITTAMINEN	13
3.1 Eri määritelmiä itsensä vahingoittamisesta	13
3.2 Itsensä vahingoittamisen luokitteluja	14
3.3 Itsensä vahingoittamisen tapoja	15
3.4 Mitä itsensä vahingoittamisella haetaan	16
3.5 Itsensä vahingoittamisen yleisyydestä	20
4 ITSENSÄ VAHINGOITTAMISEN TAUSTALLA OLEVAN PAHOINVOINNIN SYITÄ	23
4.1 Psykologisia tekijöitä itsensä vahingoittamisen taustalla	24
4.2 Sosiaaliset tekijät	32
4.3 Fyysiset tekijät	37
5 ITSENSÄ VAHINGOITTAMISEN RIIPPUVUUTTA AIHEUTTAVA LUONNE	39
5.1 Yleistä riippuvuuden käsitteestä	39
5.2 Itsensä vahingoittaminen riippuvuutena	42
6 ITSETUHOISUUS JA ITSEMURHA	45
6.1 Yleisesti itsetuhoisuudesta	45
6.2 Itsensä vahingoittamisen suhde itsemurhaan	48
7 TOIMIMINEN ITSEÄÄN VAHINGOITTAVAN NUOREN KANSSA	50
7.1 Asiakkaan kohtaaminen sosiaalialalla	50
7.2 Sosionomin osaaminen	52
7.3 Itseään vahingoittavan nuoren kohtaaminen	53
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	58
POHDINTA	63
LÄHTEET	65
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Kokemuksemme on, että itsensä vahingoittaminen on melko yleistä nuorten keskuudessa, mutta ilmiöstä tiedetään vielä suhteellisen vähän. Itsensä vahingoittamista kohtaan esiintyy paljon ennakkoasenteita ja ennakkoluuloja, ja se herättää ihmisissä voimakkaita tunnetiloja, jotka tuntuvat vaihtelevan aina säälistä inhoon. Opinnäytetyön tekemisen aikana ennakkoluulot ovat tulleet meitä vastaan useaan otteeseen. Tästä hyvänä esimerkkinä on erään naisen reaktio kuullessaan opinnäytetyömme aiheen. Hän totesi, että ”Kyllä täytyy olla pahasti päästään vialla, että rupeaa itseään leikkelemään.” Tällaiset asenteet ja kommentit ovat valitettavan yleisiä.

Kun on kyse itsensä vahingoittamisesta, nähdään usein pelkästään toiminnan tuloksena syntyneet vammat, eikä taustalla olevia ongelmia. Nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten tehtävänä onkin nähdä ihminen ongelmineen viiltojen takana. Työssämme haluamme esitellä, mitä itsensä vahingoittaminen oikeasti on, taustalla olevia asioita sekä siihen liittyviä tekijöitä. Paneudumme työssämme yleisiin nuorille pahaa oloa aiheuttaviin tekijöihin. Lisäksi tuomme esiin itsensä vahingoittamiseen liitetyn riippuvuuden. Olemme pyrkineet pohtimaan näitä asioita kirjallisuuden, sekä meille lähetettyjen kirjoitusten, joissa itseään vahingoittaneet henkilöt kertovat kokemuksistaan, pohjalta. Lisäksi olemme haastatelleet nuorten kanssa työskenteleviä ammattilaisia, joilta pyrimme saamaan näkemyksiä siitä, kuinka itseään vahingoittava nuori tulisi kohdata.

Aihetta on tutkittu Suomessa vielä melko vähän. Aihe on kuitenkin hiljattain noussut enemmän ihmisten tietoisuuteen, median siihen kiinnittämän huomion kautta. Aiheesta on valmistunut myös tänä vuonna väitöskirja. Marja-Liisa Rissanen perehtyy väitöskirjassaan 80 nuoren kokemuksiin viiltelystä. Hän haastatteli myös nuorten vanhempia ja nuorten kanssa työskennelleitä hoitajia. Luettuamme artikkelin, jossa esiteltiin Rissanen uutta väitöskirjaa, huomasimme, että olemme työssämme kiinnittäneet huomiota pitkälti samoihin asioihin kuin Rissanenkin. Myös Rissanen kiinnittää huomiota toiminnan taustalla vaikuttaviin

tekijöihin, kuten nuoren yksinäisyyteen ja ahdistuneisuuteen, joka juontuu yhteiskunnan asettamasta paineesta aikuistua liian nopeasti. (Pölkki 2009)

2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

2.1 Tutkimuskysymykset

1. Osaavatko nuoret kertoa syitä itsensä vahingoittamiselle?

Tähän kysymykseen sisältyy kaksi ulottuvuutta. Ammattilaisilta halusimme kysyä, osaavatko nuoret selittää itsensä vahingoittamista. Nuoria puolestaan pyysimme selittämään toimintaansa. Valitsimme tämän tutkimuskysymykseksi, koska halusimme tietää, pystyvätkö nuoret erittelemään tunteitaan kysyttäessä heiltä syitä itsensä vahingoittamiseen. Koimme, että tämän kysymyksen vastaukset saattaisivat helpottaa itseään vahingoittavan nuoren kohtaamista.

2. Kokevatko nuoret itsensä vahingoittamisen aiheuttavan riippuvuutta?

Tehtyämme aiheesta hieman taustatutkimusta, joissain lähteissä nousi esiin, kuinka itsensä vahingoittamisesta saattaa muodostua riippuvuus. Suomenkielisessä aineistossa riippuvuusnäkökulmasta puhutaan melko vähän. Osittain juuri tämä oli syynä mielenkiintomme heräämiseen.

3. Kuinka itseään vahingoittava nuori tulisi kohdata?

Yhdeksi tutkimuskysymykseksi valitsimme itseään vahingoittavan nuoren kohtaamisen. Tämä asia oli mielestämme tärkeä, koska tuntuu, että kaikilla nuorten kanssa työskentelevillä ammattilaisillakaan ei ole selkeää käsitystä siitä, miten toimintaan tulisi suhtautua. Sosionomit työskentelevät monissa sellaisissa paikoissa, joissa he saattavat kohdata itseään vahingoittavia nuoria. Tämän vuoksi on tärkeää tietää, mistä toiminnassa on kyse ja osata tukea nuorta.

2.2 Tutkimusaineiston kerääminen

Työtämme varten keräsimme itseään vahingoittaneiden henkilöiden kokemuksia kyseisestä toiminnasta, ja siihen liittyvistä tekijöistä. Keräsimme kokemuksia laittamalla ilmoituksen internetiin sivustoille, joissa aiheesta käytiin keskustelua. Ilmoituksessamme pyysimme henkilöitä, jotka olivat jossain vaiheessa elämäänsä vahingoittaneet itseään tahallisesti, tai heidän läheisiään, kertomaan kokemuksistaan. Ilmoituksessa esitimme muutamia kysymyksiä, joista halusimme tietää, mutta muuten vastaukset saivat olla vapaamuotoisia. Tarkoituksenamme oli saada ihmiset kertomaan toimintaan liittyvistä asioista, jotka he kokivat merkityksellisiksi. Vapaamuotoiset kertomukset eli narratiivit ovat ihmiselle luontainen tapa käsitellä elämäkokemuksiaan ja muodostaa niistä jäsenneltyjä kertomuksia (Erkkilä 2008, 195).

Työtämme varten haastattelimme myös kolmea nuorten kanssa työskentelevää ammattilaista. Haastattelimme peruskoulun ylempien luokkien kouluterveydenhoitajaa sekä kahta koulukuraattoria. Kysyimme haastatelluilta heidän näkemystään itsensä vahingoittamisen yleistymisestä, toiminnan taustalla olevista syistä, ja mitä nuoret itse kertovat itsensä vahingoittamisesta. Kysyimme haastatelluilta myös heidän mielipidettään siitä, miten itseään vahingoittava nuori tulisi kohdata. Haastatteluissa nostimme esille myös riippuvuusnäkökulman.

Käytimme aineistonkeruumenetelminä laadullista tutkimusmenetelmää. Laadulliset menetelmät olivat mielestämme paras keino saada selville niitä asioita, jotka olivat työmme kannalta oleellisia. Suljettu lomakekysely olisi saattanut johdatella vastaajaa liikaa ja jättää pois merkittäviä asioita, joista meillä ei ollut aikaisemmin tietoa. Vaikka vastauksia tulisikin vain vähän, niin laadullisessa tutkimuksessa se ei ole ongelma, koska tuloksista ei ole tarkoituskaan luoda yleistettäviä johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2001, 74.)

Koulukuraattorin ja kouluterveydenhoitajan haastatteluissa käytimme tiedonkeruumenetelmänä teemahaastattelua. Valitsimme menetelmäksi haastattelun sen joustavuuden vuoksi. Haastattelun aikana on mahdollista toistaa ja selventää kysymyksiä, oikaista väärinkäsityksiä ja käydä keskustelua

haastateltavan kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.) Teemahaastattelu etenee keskeisten teemojen, ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Teemahaastattelu korostaa ihmisten tulkintoja asioista, niille annettuja merkityksiä ja miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsijärvi & Hurme 2001, 48.) Mielestämme teemahaastattelu oli siis sopivin menetelmä saada haluamiamme tietoja nuorten kanssa työskenteleviltä ammattilaisilta.

Nuorilta saatavan aineiston suhteen päädyimme laatimaan kirjoituspyynnön, joka sijoitettiin Internetin kahdelle eri keskustelusivustolle, koska koimme tämän olevan paras keino tavoittaa itseään vahingoittavia henkilöitä. Nimettömänä jätettävät kirjoitelmat sopivat mielestämme parhaiten, koska opinnäytetyömme aihe on arka, ja monelle voi olla vaikeaa puhua siitä. Huomasimme, että keskustelupalstoilla nuoret kertoivat tuntemuksistaan melko vapautuneesti, joten ajattelimme heidän kykenevän kertomaan asioistaan tätä kautta myös meille.

2.3 Tutkimusaineisto

Tutkimustamme varten keräämämme aineisto koostuu itseään vahingoittaneiden henkilöiden lähettämistä kertomuksista omista kokemuksistaan. Saimme yhteensä kahdeksan kertomusta, joista kaikki tulivat itseään vahingoittaneilta henkilöiltä itseltään. Kuvausten lähettäneistä kaikki olivat naisia, iältään 16–24-vuotiaita, yksi vastanneista ei kuitenkaan maininnut ikäänsä. Saamamme kuvaukset vaihtelivat sisällöiltään erittäin kattavista melko suppeisiin. Kuvausten lähettäjät vastasivat esittämiimme kysymyksiin kohtalaisen hyvin, mutta jotkut jättivät pois asioita, jotka olisivat olleet tutkimuksen kannalta oleellisia. Koska saimme vastauksia ainoastaan itseään vahingoittaneilta naisilta, emme pysty vertailemaan, teoriassa esiin tulleita, sukupuolten välisiä eroavaisuuksia oman aineistomme pohjalta.

Toinen aineistomme osuus koostuu nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten haastatteluista. Työtämme varten haastattelimme kahta koulukuraattoria ja yhtä kouluterveydenhoitajaa. Halusimme käsitellä itsensä vahingoittamista sosionomin työn näkökulmasta, minkä vuoksi olemme suunnanneet tekemämme haastattelut ammattilaisille, jotka ovat tekemisissä

nuorten kanssa päivittäin. Juuri he ovat myös mahdollisesti ensimmäisiä, jotka kohtaavat nuoret itsensä vahingoittamisen tiimoilta.

2.4 Tutkimustulosten analysointi

Käytimme aineiston analysoinnissa ja käsittelyssä laadullista menetelmää. Tässä luvussa käsittelemme laadullista tutkimusta yleisellä tasolla, sekä hieman tarkemmin niitä menetelmiä, joita käytimme analysoidessamme tutkimuksestamme saatua aineistoa. Käsittelemme myös tekijöitä, jotka vaikuttavat laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen.

Laadullinen tutkimus. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus pyrkii tarkastelemaan niin sanotusti todellista elämää. Tällöin kiinnostus keskittyy asioihin, jotka eivät ole mitattavissa määrällisesti. Todellisuus on moninaista, jolloin eri tapahtumien väliltä voi löytää useita vaikuttajia ja suhteita, jotka puolestaan muokkaavat toisiaan. Tästä johtuen tutkittava asia pyritään huomioimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisen tutkimuksen tehtävänä on lähinnä paljastaa tosiasioita, ei todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.)

Laadullisen tutkimuksen aineiston hankinnassa käytetään metodeja, joiden kautta tutkittavien omat näkökulmat sekä ääni tulevat huomioiduksi ja esille. Esimerkiksi teemahaastattelu on tämän suhteen toimiva metodi. Kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, jolloin satunnaisotosmenetelmää ei käytetä. Saadun aineiston käsittelyssä ja tulkinnessa tulee huomioida jokaisen tapauksen ainutlaatuisuus, joka on luonteenomaista kvalitatiiviselle tutkimukselle. Tutkimus on joustavaa, minkä vuoksi muun muassa tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.)

Tutkimuksen luotettavuus. Kaikissa tutkimuksissa pyritään välttämään virheitä ja tuottamaan luotettavaa, tutkimuksin todennettua tietoa. Kuitenkin tulosten luotettavuus ja pätevyys voivat vaihdella hyvinkin paljon, minkä vuoksi on tärkeää arvioida, onko tutkimus onnistunut ja luotettava. Arvioinnin apuna voidaan käyttää monenlaisia eri mittaus- ja tutkimustapoja. Kaksi keskeistä käsitettä, tutkimuksen

luotettavuuden arvioinnissa, ovat reliabelius ja validius. Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa tulosten toistettavuutta, ja validius sitä, että tutkimuksessa on tutkittu juuri sitä, mitä on ollut tarkoituskin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231.) Tuomi & Sarajärvi (2009, 137) toteavat kuitenkin kirjassaan, että monissa laadullisen tutkimuksen oppaissa ehdotetaan kyseisten termien hylkäämistä tai niiden korvaamista. Reliabiliteetin ja validiteetin juuret ovat määrällisen tutkimuksen piirissä ja käsitteinä ne vastaavatkin lähinnä kvantitatiivisen tutkimuksen tarpeisiin. Kyseisiä käsitteitä kritisoidaan muun muassa siksi, että ne perustuvat oletukseen yhdestä konkreettisesta todellisuudesta. Laadullisen tutkimuksen piirissä todetaan kuitenkin usein, että ei ole olemassa yhtä sosiaalista todellisuutta.

Tutkimustulosten tulkinnassa on tärkeää pystyä analysoimaan vastauksia myös teoreettisen tarkastelun tasolla. Tutkijalla tulee olla taustalla vankka teoriapohja. Tulosten tulkinnassa tutkimuksen luotettavuutta lisää se, kuinka tarkasti tutkija on selostanut tekemiään tulkintoja ja päätelmiä sekä tutkimusprosessia. Tuomen & Sarajärven kirjassa Parkkila ym. ovat todenneet tutkimuksen vahvistettavuuden riippuvan siitä, kuinka hyvin ratkaisut ja päättelyt on oikeutettu: ”Ratkaisut esitetään niin seikkaperäisesti, että lukija pystyy seuraamaan tutkijan päättelyä ja arvioimaan sitä.” Parkkila ym. mukaan tutkimuksen uskottavuuden kannalta on tärkeää kuvata ja arvioida riittävästi kerätyn aineiston totuudenmukaisuutta. Heidän mukaansa tutkimus tulee toteuttaa, tieteellisen tutkimuksen toteuttamista yleisesti ohjaavien, periaatteiden mukaan. Tutkimustulosten siirrettävyydessä arvioidaan tulosten siirrettävyyttä tutkimuskontekstin ulkopuoliseen vastaavaan kontekstiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 233; Tuomi & Sarajärvi 2009, 138–139.)

Sisällönanalyysi. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää yksittäisen metodin lisäksi myös väljänä, erilaisiin analyysikokonaisuuksiin liitettävänä, teoreettisena kehyksenä. Useimmat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvatkin sisällönanalyysiin, kun sillä tarkoitetaan kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analyysiä väljänä teoreettisena kehyksenä. Sisällönanalyysin tarkoituksena on järjestää aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon, kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Käsittely perustuu

loogiseen päättelyyn ja tulkintaan, jossa aineisto hajotetaan osiin ja käsitteellistetään, minkä jälkeen se kootaan uudella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi. Tarkoituksena on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisessa aineistossa analyysiä tehdään tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 108.)

Luokittelu ja kategorisointi. Luokittelujen tekeminen, tyyppien rakentaminen ja erilaisten kategorioiden luominen on järkevää aineiston analysoinnin kannalta. Tyypittely on yksi keino tiivistää tutkimuksesta saatua aineistomassaa. Tyypittely, joka kohdistuu ihmisiin ilmiön sijasta, voi tuottaa negatiivisesti sävyttyneitä kuvia tai itseään toteuttavia ennusteita ihmisten tulevaisuudesta. Liian pitkälle viety tyypittely puolestaan poistaa näkyvistä yksilöllisyyttä, mikä sotii laadullisen tutkimuksen periaatetta vastaan. (Pohjola 2003, 64–65.)

Tutkimustulosten analysointi. Suoritimme aineiston analyysin hyvin pitkälti Tuomi & Sarajärven (2009, 92, 108) teoksessa esitellyn mallin mukaisesti. Aloitimme tulostemme käsittelyn lukemalla kaiken saamamme aineiston. Etsimme aineistosta tutkimuskysymystemme kannalta oleellisia asioita ja aloimme kerätä jokaiseen teemaan liittyviä tekstipätkiä yhteen. Tällä tavalla saimme tarkasteltua tuloksia teemoittain. Teemojen sisällä aloimme luokitella tuloksia ja muodostaa erilaisia tyyppejä. Työn luettavuuden kannalta koimme, että paras tapa esitellä saamiamme tuloksia, on sijoittaa löytämiämme, työmme luonteen kannalta oleellisia, tekstipätkiä teorialiedon yhteyteen. Tällä tavoin pystyimme luomaan loogisia kokonaisuuksia, ja tuomaan esille löytämiämme yhtäläisyyksiä sekä eroavaisuuksia teorialiedon ja tutkimustulosten välillä.

3 ITSENSÄ VAHINGOITTAMINEN

Itsensä vahingoittamisesta on vallalla hyvin monenlaisia näkemyksiä ja selityksiä. Meidän näkemyksemme on, että käsitykset itsensä vahingoittamisesta vaihtelevat sen mukaan, kuinka paljon aiheeseen on perehtynyt. Koemme erittäin tärkeäksi osaksi opinnäytetyötämme selvittää toimintaan liittyviä virheellisiä käsityksiä, ja vähentää itsensä vahingoittamisen tabumaista luonnetta. Tähän lukuun olemme koonneet erilaisia määritelmiä itsensä vahingoittamisesta, ja miten käsitettä on määritelty.

3.1 Eri määritelmiä itsensä vahingoittamisesta

Itsensä vahingoittamisesta käytetään englannin kielessä monia eri nimikkeitä. Näiden nimikkeiden sisällöt vaihtelevat pitkälti tutkijan näkökulman mukaan. Englanninkielisiä termejä ovat muun muassa deliberate self-harm, deliberate self-injury, self-mutilation, non-suicidal self-injury, self-injurious behavior, self-wounding and parasuicide (Klonsky 2009, 1 [viitattu 19.5.2009]).

Käsitteistä ja määritelmistä vallitsee erimielisyyttä tutkijoiden välillä. Favazza käyttää toiminnasta nimitystä self-mutilation eli itsensä silpominen (Klonsky 2009,1[viitattu 19.5.2009]). Moni kritisoi kyseistä nimitystä ja katsoo sen tarkoittavan, että toiminnan päätarkoitus on runnella kehoa (Martinson 2001 [viitattu 16.9.2009]). Favazza kuitenkin puolustelee toiminnan nimittämistä itsensä silpomiseksi toteamalla yleisen käsityksen olevan, että toiminnalla pyritään helpottamaan sisäistä tuskaa ja täten eräällä tavalla auttamaan itseään. Tällöin toiminta ei ole sinänsä itsensä vahingoittamista ja hänen käyttämänsä nimitys on neutraali suhteessa toiminnan tarkoitukseen. (Favazza 1998 [viitattu 16.9.2009].)

Eräs nykyään paljon käytetty käsite itsensä vahingoittamiselle on NSSI eli Nonsuicidal Self-Injury. Tämä käyttäytyminen määritellään tarkoitukselliseksi itsensä vahingoittamiseksi, joka aiheuttaa välittömiä kudosvaurioita, mutta jonka tarkoituksena ei ole itsemurha. NSSI:hin ei sisälly kulttuurisia tapoja eikä sen

tarkoituksena ole ihon koristaminen. (Laye-Gindhu & Schonert-Reichl 2005, 34, 445–457; Nixon, Cloutier & Aggarwal 2002, 41(11), 1333–1341, Nixon & Heath 2009, 4 mukaan.) Toiminnalle on hankalaa löytää suomennosta, joka olisi neutraali sen suhteen, miltä kannalta käsite toimintaa kuvaa. Opinnäytetyössämme käytämme toiminnasta yleisesti käsitettä itsensä vahingoittaminen, jolla tarkoitamme edellä mainitun Nonsuicidal Self-Injury tyyppistä itsensä vahingoittamista. Keskitymme kyseisen tyyppisen itsensä vahingoittamisen muotoon ja rajaamme pois vakaviin psyykkisiin sairauksiin liittyvän itsensä vahingoittamisen.

3.2 Itsensä vahingoittamisen luokitteluja

Itseä vahingoittavaa käyttäytymistä on luokiteltu tekojen toistuvuuden, vakavuuden ja käyttäytymismallin perusteella. Favazza (1996) määrittelee itsensä vahingoittamisen neljään eri luokkaan. Nämä ovat vakava (severe), stereotyyppinen (stereotypic), pakonomainen (compulsive) ja impulsiivinen (impulsive) itsensä vahingoittaminen. Ensimmäiset kaksi muotoa ovat harvinaisempia, ja niitä esiintyy ensisijaisesti vakavien psyykkisten häiriöiden yhteydessä. Kaksi jälkimmäistä, jotka Favazza ennen määritteli yhdellä nimikkeellä pinnallinen tai kohtalainen (superficial, moderate), ovat yleisempiä. (Favazza 1996, 232–260.)

Favazzan mukaan nuorten keskuudessa esiintyvä itsensä vahingoittaminen on yleensä juuri pakonomaista tai impulsiivista itsensä vahingoittamista. Impulsiivisen itsensä vahingoittamisen hän on jaotellut satunnaiseen ja toistuvaan itsensä vahingoittamiseen. Näiden erona on, että satunnaisesti itseään vahingoittava ei ajattele kyseistä toimintaa muuna aikana eikä luokittele itseään itsensä vahingoittajaksi. Tässä muodossa itsensä vahingoittaminen on yleensä oire jostain psykologisesta häiriöstä. Toistuvasti itseään vahingoittava nuori kokee olevansa itsensä vahingoittaja ja miettii kyseistä toimintaa lähes jatkuvasti. Favazza katsoo, että satunnainen itsensä vahingoittaminen voi yltyä toistuvaan itsensä vahingoittamiseen, jolloin oireesta tulee sairaus. (Favazza 1996, 226, 240–257.)

Pattison ja Kahan (1983) haluavat luokittelussaan ottaa huomioon, kuinka suoraa itsensä vahingoittaminen on, kuinka vaarallista se on ja onko se toistuvaa. Heidän määrittelynsä mukaan on siis olemassa suoraa ja epäsuoraa itsensä vahingoittamista. Epäsuorana itsensä vahingoittamisena he käsittävät esimerkiksi itsestä huolehtimattomuuden ja vakavan sairauden hoidon laiminlyöminen. Suorana itsensä vahingoittamisena voidaan nähdä kaikki aktiivisen itsensä vahingoittamisen muodot, kuten viiltely ja lääkaineiden tai päihteiden yliannostelu. (Pattison & Kahan 1983, 867–872, Nixon & Heathin 2009, 3 mukaan) Yleisesti itsensä vahingoittamiseen ei lueta päihteiden väärinkäyttöä tai syömishäiriöitä, koska niistä aiheutuva kudostuho on yleensä tahaton sivuvaikutus (Klonsky 2007 [viitattu 19.5.2009]). Käsityksemme mukaan, tällaiseksi epäsuoraksi itsensä vahingoittamiseksi voitaisiin lukea, myös tutkimuksessamme esiin tullut, nuorten riskikäyttäytyminen.

Alkoholi on nuorten kuvioissa usein mukana ja sen myötä nuorten itsetuhoista käyttäytymistä – pelleilläään liikenteen seassa, kiipeilläään rakennusten katoille, kävellään sillankaiteilla. Huhua liikkuu, että sekakäyttöä (alkoholia ja pillereitä) olisi ainakin kotibileissä liikkeellä. (Ammattilainen nro 3.)

3.3 Itsensä vahingoittamisen tapoja

Yleisimpiin itsensä vahingoittamisen keinoihin lukeutuu viiltely, ihon raapiminen, kaivertaminen, polttaminen ja itsensä lyöminen, mutta se ei kuitenkaan rajoitu ainoastaan näihin. Näistä vahingoittamisen tavoista yleisimpiä ovat ihon viiltely ja raapiminen ja yleisimmät vahingoittamisen kohteet ovat käsivarsien sisäpinnat. (Laye-Gindhu & Schonert-Reichl 2005, 34, 445–457; Nixon, Cloutier & Aggarwal 2002, 41(11), 1333–1341, Nixon & Heath 2009, 4 mukaan; Favazza 1996, 241.) Joidenkin määritelmien mukaan itsensä vahingoittamiseen luetaan myös itsemurhayritykset, joiden perimmäisenä tarkoituksena ei ole kuitenkaan kuolema. Tällöin toiseksi yleisin vahingoittamisen keino on itsensä myrkyttäminen - yliannostuksen ottaminen tai myrkyllisten aineiden nieleminen (Hawton, Casey, Bale, Shepherd, Bergen & Simkin 2007, 1 [Viitattu 1.10.2009]).

Edellä mainitut itsensä vahingoittamisen tavat tulevat vastaan lähes kaikessa kirjallisuudessa. Myös meidän tutkimuksessa viiltely tuli esille yleisimpänä

keinona. Tämän lisäksi mainittiin muun muassa ihon polttaminen tupakalla. Esille nousi myös se, että nuorten keskuudessa löydetään uusia tapoja itsensä vahingoittamiseen. Esimerkiksi yhdessä ammattilaisen haastattelussa ilmeni uutena keinona ihon polttaminen ponnekaasulla, jota muun muassa hiuslakkapullot sisältävät. Meille vastanneet henkilöt olivat kaikki vahingoittaneet itseään viiltelemällä. Kaksi heistä kertoi vahingoittaneen itseään myös muilla tavoilla.

Tytöt viiltelevät itseään hakaneuloilla, saksilla, erilaisilla terillä, harpilla ja klemmareilla. (Ammattilainen nro 3.)

Sitä viiltelyä on myös muualla ku käsivarsissa että reidet on kans tosi yleiset (Ammattilainen nro 2.)

...yksi uusi tapa, mikä on tullu nyt vastaan, on se, että poltetaan ihoa sillä...no sillä kaasulla, mitä on lakkapulloissa ja noissa. (Ammattilainen nro. 2)

Tein kaikkea muutakin typerää. Löin nyrkillä seinään niin että rystyset oli mustana ja pidin monen päivän syömälakkoja. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 8)

3.4 Mitä itsensä vahingoittamisella haetaan

Sytä nuorten itsensä vahingoittamiseen, on pyritty selvittämään monissa eri tutkimuksissa ja tuloksia on monenlaisia. Näkemyksemme mukaan vaikuttaisi siltä, että nuoret osaavat kyllä selittää, mitä hakevat itsensä vahingoittamisella, mutta eivät niinkään sitä, mitkä asiat ovat sen taustalla. Tässä luvussa käsitellään, mitä nuoret kokevat saavansa itsensä vahingoittamisesta.

Kysyimme haastattelemiltamme ammattilaisilta heidän kokemuksiaan siitä, osaavatko nuoret selittää, miksi vahingoittavat itseään. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että nuoret pystyvät, ainakin jollain tasolla, selittämään toimintaansa, mutta eroja löytyi erityisesti tyttöjen ja poikien välillä. Myös nuorten kehitystaso nousi vastauksissa tässä kohdassa esiin. Ammattilaistenkin haastatteluissa nousi esille

se, että nuoret osaavat kyllä selittää, mitä hakevat itsensä vahingoittamisella, mutta eivät niinkään sen taustalla olevia asioita.

Kyllä ne osaakin sitä selittää. Ei kaikki. Pojat ei ehkä, mutta likat osaa. Pojat ei ehkä osa niin hienosti analysoida. Ne voi sanoo vaan, että kun vituttaa. Se on niitten se, joka kattaa kaikki. Mutta tyttöillä sanan vuolaus on enemmän hanskassa tän peruskoulun yläkoulun ikäsenä, niin ne ehkä osaa paremmin analysoida sitä että mistä tää johtuu. (Ammattilainen nro 1.)

Toiset osaa, toiset ei. Se riippuu hirveen paljon siitä, mikä sen nuoren ensinnäkin kehitystaso on, missä ollaan menossa, minkä ikänen nuori on kyseessä, onko se ala-asteikänen vai yläasteikänen ja miten taitava on verbaalisesti ylipäättään kertomaan tunteistaan. (Ammattilainen nro 2.)

Itsensä vahingoittamisen ajatellaan ensisijaisesti olevan keino käsitellä ja helpottaa psyykkistä pahaa oloa, jota nuori ei osaa pukea sanoiksi, muuttamalla henkinen kipu fyysiseksi kivuksi. Toiminnalla haetaan helpotusta ahdistukseen, kun taidot käsitellä näitä voimakkaita tunteita ovat puutteelliset. (Hirvonen 2004, 947; Rissanen 2003, 44.). Favazza (1996, 243–244) kuvailee, että usein ennen itsensä vahingoittamista ihminen kokee tunteen, joka on sietämätön ja johon hän ei voi vaikuttaa, tai jonka kanssa hän ei tule toimeen. Myös Martinsonin mukaan itsensä vahingoittaminen toimii monelle tunteidensäätelykeinona, jonka avulla pyritään karistamaan henkistä kipua ja turtuneisuuden tunnetta. Jotkut nuoret käyttävät itsensä vahingoittamista keinona havahtua takaisin todellisuuteen epätodellisen tuntuista olostai yksinkertaisesti kokeakseen olevansa olemassa. (Martinson 2001 [viitattu 16.9.2009].) Haastattelemamme kertoivat nuorten esittäneen samanlaisia tuntemuksia syyksi itsensä vahingoittamiseen. Meille lähetetyistä kahdeksasta kertomuksesta viidessä sanottiin suoraan, että itsensä vahingoittamisella haettiin helpotusta pahaan oloon. Muissakin vastauksissa selitettiin taustalla olevia pahan olon tekijöitä, josta tulkitsimme näissäkin tapauksissa syynä itsensä vahingoittamiseen, olevan tunnetilan säätely.

...Että edes tuntuis joltakin. Että ku ne on eläny niinku syvässä harmaassa että ei oo edes harmaan sävyjä vaan sellasta toivonta, jotenkin että edes tuntuis joltakin. Tuntuis edes kipua tai toisaalta se kipu voi olla jopa helpottavaa. Silloin ku tuntuu oikeen kipeeltä niin ei tarte miettiä niitä asioita mistä tää oikeen johtuu (Ammattilainen nro 1.)

Muuttaa henkisen kivun fyysiseksi ja sitä on helpompi sietää (Itseään vahingoittanut henkilö nro 2)

Viiltely on myös keino siirtää henkinen pahaolo fyysiseen muotoon. Viiltelyn tuottama kipua auttaa hetkeksi unohtamaan sen kivun mikä on sisäistä. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 4.)

Viilsin itseä aina kun oli paha mieli, tuntui että se helpotti jotenkin oloa. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 5.)

Viiltelin itseäni lisää, koska luulin sen helpottavan. Tavallaan se helpottikin. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 7.)

Mulla oli tosi huono päivä ja jotenkin mä tunsin jälleen aivan järjetöntä halua kokeilla viiltää viiva käsivarteen. Tuntuu että koko mieli tyhjeni sillä hetkellä kun terä osu ihoon. Olo oli sen jälkeen ihanan raukea ja mua alkoi oikeastaan nukkua. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 8.)

Aiheesta tehdyissä tutkimuksissa tuli esiin myös, että jotkut kokevat itsensä vahingoittamisen antavan tunteen itsehallinnasta. Itsensä rankaiseminenkin nousi esiin syynä itsensä vahingoittamiseen. (Rissanen ym. 2006, 549.) Brittlebank, Cole, Hassayneh, Kenny, Simpson & Scott (1990, 281, Klonsky 2007 mukaan [viitattu 19.5.2009]) yhdistävät itseen kohdistuvan vihamielisyyden ja toivottomuuden, toistuvaan itsensä vahingoittamiseen. Myös meidän tutkimuksessamme kyseiset syyt nousivat esiin, sekä ammattilaisten haastatteluissa että itseään vahingoittaneiden meille lähettämissä kuvauksissa.

Osa hakee helpotusta olotilaansa, kun mikään ei tunnu miltään tai rangaistakseen itseään. Itsensä rankaisemiseen en ole törmännyt kuin kerran. (Ammattilainen nro 3.)

Klonskyn toteuttaman tutkimuksen mukaan pojat hakevat itsensä vahingoittamisella tyttöjä enemmän kipua ja huomiota (Klonsky 2008 b, 212[viitattu 19.5.2009]). Kuitenkin Sueymoton (1998, 541, Nixon & Heath 2009 mukaan) tutkimuksen mukaan itseään vahingoittavat nuoret eivät hakeneet teoillansa huomiota, eikä heidän tarkoituksenaan ollut järkyttää muita, vaan jopa kuvasivat kokevansa syyllisyyttä vanhempiensa tai kavereidensa järkyttyessä nuoren toiminnasta. Meidän tutkimuksessamme yksi itseään vahingoittanut henkilö kirjoitti

lopettaneensa itsensä vahingoittamisen, kohdatessaan ystävänsä järkyttyneen reaktion. Näkemyksemme mukaan kyseisestä vastauksesta näkyi, että vastaaja ei hakenut toiminnallaan huomiota. Haastatteluissamme nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset kuitenkin kertoivat, että on olemassa myös niitä nuoria, jotka hakevat toiminnallaan huomiota, tai joille se on vain kokeilu.

Mä en ikinä unohda sitä katsetta, se oli vaan niin täynnä viatonta pelkoo ja se oikeesti pelästytti mut ja se riitti. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 2.)

Osa hakee selkeästi huomiota kavereilta, joku vanhemmilta. (Ammattilainen nro 3.)

Pari tyttöä on suoraan rehennellyt uskaltamisellaan ja näyttämisen halullaan muille kavereilleen. (Ammattilainen nro 3.)

On joskus joku joka kavereita shokeeratakseen haluaa tällaista tehdä, mutta kyllä siinä yleensä on taustalla tällaiset vakavemmat jutut. Asiat ei oo kunnossa... (Ammattilainen nro 1.)

Se voi jolleki olla vain kokeilu, että miltä se tuntuu. (Ammattilainen nro 2.)

Hawtonin, Rodhamin ja Evansin (2006, 53) kirjassa esitellyssä tutkimuksessa nuoret kuvasivat syitä siihen, miksi vahingoittivat itseään. Kyseisessä tutkimuksessa itsensä vahingoittamista (self-harm) ei rajattu ainoastaan pinnalliseen itsensä vahingoittamiseen, vaan se sisälsi myös itsemurhayritykset, kuten yliannostuksen ottamisen. Tutkimuksessa 72,8 % nuorista kertoi toimintansa syyksi halun lievittää henkistä pahaa oloaan. Nuorista 52,8 % kertoi halunneensa kuolla. Nuorista 46,3 % halusi rankaista itseään. 40,7 % nuorista halusi tuoda julki epätoivoisuuden tunteitaan. 31,3 % nuorista halusi selvittää, rakastiko joku ihminen heitä oikeasti. 24 % nuorista halusi saada huomiota. 21,1 % nuorista halusi pelästyttää jonkun. Nuorista 14,3 % halusi kostaa jollekin.

Kyseisessä Hawtonin, Rodhamin ja Evansin (2006, 54) tutkimuksessa selvitettiin myös miesten ja naisten välisiä eroja itsensä vahingoittamisen tavoissa ja taustalla vaikuttavissa tekijöissä. Merkittävimmät eroavaisuudet olivat kohdissa, joissa nuoret kertoivat syyksi toiminnalleen halun lievittää henkistä pahaa oloaan, rankaista itseään ja selvittää, rakastiko joku heitä oikeasti. Näissä kohdissa

naisten osuus oli jokaisessa suurempi. Miesten osuus oli puolestaan suurempi kohdassa, jossa kerrottiin toiminnan syyksi halu kostaa jollekin.

Samaisessa tutkimuksessa selvitettiin lisäksi eroja itseään viiltelevien ja myrkyttävien nuorten välillä. Suurin eroavaisuus oli siinä, että itseään myrkyttävistä jopa 66,7 % ilmoitti toimintansa syyksi halun kuolla, kun taas itseään viiltelevien keskuudessa osuus oli 40,2 %. Toinen merkittävä ero oli kohdassa, jossa nuoret ilmoittivat toimintansa syyksi halun selvittää, rakastiko joku heitä oikeasti. Itseään myrkyttävistä 41,2 % ilmoitti edellä mainitun seikan toimintansa syyksi ja viiltelijöistä 27,8 %. (Hawton, Rodham & Evans 2006, 55.)

3.5 Itsensä vahingoittamisen yleisyydestä

Itsensä vahingoittamisen yleisyydestä Suomessa ei ole tarkkaa tietoa, sillä maanlaajuisia tutkimuksia aiheesta ei ole valmistunut. Monilla klinikoilla on kuitenkin käsitys, että itsensä vahingoittaminen on yleistynyt nuorten keskuudessa. (Rissanen, Kylmä, Hintikka, Honkalampi, Tolmunen & Laukkanen 2006, 547.) Myös Klonsky & Glenn (2008 b, 211–212 [viitattu 19.5.2009]) ovat nähneet viitteitä itsensä vahingoittamisen yleistymisestä nuorten keskuudessa. Favazza (1996, 240) kuitenkin pohtii kirjassaan sitä mahdollisuutta, että itsensä vahingoittaminen ei välttämättä olisi toimintana yleistynyt. Hän vertaa tilannetta bulimian tilanteeseen vuosikymmeniä sitten. Tuolloin bulimiaa pidettiin harvinaisena ilmiönä, mutta ilmiön saadessa julkisuutta ja sen noustessa ammattilaisten tietoisuuteen, bulimiasta kärsivät ihmiset uskalsivat tuoda ongelmansa julki. Hänen mukaansa sama tilanne on hyvin mahdollinen itsensä vahingoittamisen kohdalla.

Omassa tutkimuksessamme kysyimme nuorten kanssa työskentelevien näkemystä siitä, onko itsensä vahingoittaminen yleistynyt nuorten keskuudessa vuosien mittaan. Vastaukset poikkesivat hieman yleisestä käsityksestä, jonka mukaan itsensä vahingoittaminen olisi lisääntynyt. Haastattelemamme ammattilaiset kokivat ilmiön enemmänkin kausittaisena. Itsensä vahingoittamista ilmenee välillä enemmän ja välillä on taas hiljaisempia kausia.

Se on mielestäni vähän kausittaista ja vaihtelevaa. (Ammattilainen nro 3.)

Siinä on sellasia aaltoja, että jollaki lailla se voi olla lainausmerkeissä sellanen muoti-ilmoiö.. Niitä saattaa tulla niinku yht äkkii aalloissa paljon, mutta emmä voi oikeen ainakaan omasta näkövinkkelistä sanoa, että ne hirveesti ois ainakaan lisääntyne. Ne tulee ja menee tasasesti. Niitä kyllä on, joskus enemmän ja joskus vähemmän. (Ammattilainen nro 1.)

No mä en oo nähny sen lisääntyneen, vaan nimenomaan se välillä on buumi, välillä taas on paljon hiljaseempaa...Kun puhutaan viiltelystä, niin viiltely nimenomaan näkyy sellasina aaltolina, mutta enhän mä aivan kaikista varmaan tiedä. (Ammattilainen nro 2.)

Kansainvälisten tutkimusten tulokset viiltelyn yleisyydestä vaihtelevat 2-14 prosentin välillä yleisesti nuorison keskuudessa (Rissanen ym. 2006, 547–549). Psykiatrasta hoitoa saavien nuorten keskuudessa itsensä vahingoittamista esiintyy 40–60 prosentilla (Klonskyn & Glennin 2008 b, 211 mukaan [viitattu 19.5.2009]). Rissasen ynnä muiden toteuttama tutkimus antaa viitettä siitä, miten yleistä itsensä vahingoittaminen Suomessa on. Heidän tutkimukseen osallistuneista nuorista 5,2 prosenttia ilmoitti viillelleen itseään tutkimuksen aikoihin. (Rissasen ym. 2006, 547–549.)

Rissasen ynnä muiden toteuttama tutkimus on osoitettu 13–17-vuotiaille nuorille, joiden keskuudessa itsensä vahingoittaminen on yleisintä. (Rissasen ym. 2006, 547–549.) Myös Muehlenkamp & Gutierrez (2004 Klonskyn & Glennin 2008 b, 212 mukaan) ja Rodham, Hawton & Evans (2004 Nixon & Heath 2009, 23 mukaan) toteavat tutkimuksissaan, että itsensä vahingoittaminen alkaa tyypillisesti 13–16 vuoden iässä. Rissasen ynnä muiden Suomessa toteuttamassa tutkimuksessa viiltelijän keskimääräinen ikä oli 15,2 vuotta. (Rissasen ym. 2006, 547–549.) Tutkimuksessamme nuorimpana itsensä vahingoittamisen aloittanut kertoi olleensa viidennellä luokalla vahingoittaessaan itseään ensimmäisen kerran. Muut vastanneet olivat aloittamishetkellä 13–15-vuotiaita.

14-vuotiaana sen laukaisi... (Itseään vahingoittanut henkilö nro 1)

Viiltelin itseäni ensimmäisen kerran ollessani 13-vuotias (Itseään vahingoittanut henkilö nro 4)

Viiltelyni alkoi 14 tai 15-vuotiaana (Itseään vahingoittanut henkilö nro 5)

Jo viidenneltä luokalta asti ole viillellyt itseäni (Itseään vahingoittanut henkilö nro 6)

Se alkoi yläasteella (Itseään vahingoittanut henkilö nro 7)

Mä olin 13-vuotias kun aloitin itseni vahingoittamisen (Itseään vahingoittanut henkilö nro 8)

Yleinen käsitys on, että viiltely on yleisempää tyttöjen kuin poikien keskuudessa. Rissasen ynnä muiden tutkimuksessa tytöistä 13,2 prosenttia ilmoitti viiltelevänsä itseään, kun taas poikien vastaava luku oli 1,7 prosenttia (Rissasen ym. 2006, 547.) Klonskyn & Glennin (2008 b, 212 [viitattu 19.5.2009]) mukaan itsensä vahingoittamisen yleisyys ei ole sukupuolesta riippuvaista, vaan lähinnä keinot vaihtelevat sukupuolen mukaan. Heidän mukaansa pojat viiltelevät harvemmin kuin tytöt, mutta pojat lyövät ja polttavat itseään useammin kuin tytöt.

Rissasen ynnä muiden toteuttamassa tutkimuksessa itseään viiltelevistä nuorista 36,8 prosenttia ilmoitti vahingoittavansa itseään myös muilla tavoin. (Rissasen ym. 2006, 547–549.) Klonskyn & Glennin tutkimuksessa haastateltiin 39 itseään vahingoittavaa nuorta. Nuoret valikoituivat Klonskyn & Glennin tutkimukseen aiemmin tehdyn tutkimuksen kautta, jolla selvitettiin itsensä vahingoittamisen yleisyyttä. Tutkimukseen osallistuneiden itseään vahingoittaneiden nuorten keski-ikä oli 19,4 vuotta ja he arvioivat viiltäneen itseään keskimäärin 17 erillisellä kerralla elämänsä aikana. Heistä 92 prosenttia kertoi vahingoittaneen itseään myös muilla tavoilla, esimerkiksi raapimalla ihoa voimakkaasti (46 %) tai polttamalla (39 %). (Klonsky & Glenn 2008b, 213–214 [viitattu 19.5.2009]; Klonsky 2009 [viitattu 19.5.2009].)

4 ITSENSÄ VAHINGOITTAMISEN TAUSTALLA OLEVAN PAHOINVOINNIN SYITÄ

Nuorten lisääntynyt pahoinvointi on yleisesti tiedossa oleva asia, ja se on puhuttanut viime aikoina paljon suomalaista yhteiskuntaa. Kaikilla on yhteinen huoli nuorison tilanteesta. Vielä vähän aikaa sitten tämä nousi usein esiin myös poliittisissa puheenvuoroissa. Konkreettisia parannuksia asialle ei ole kuitenkaan nähtävissä. Tämänhetkinen taloudellinen tilanne on tuntunut saavan ihmiset unohtamaan nuorison ahdingon. Pohdimmekin, miten tärkeää ennaltaehkäisevä työ olisi ja kuinka paljon sillä voitaisiin vähentää nuorison pahoinvointia sekä yhteiskunnalle siitä aiheutuvia kuluja. Tässä luvussa käsittelemme nuoruuden aikaisia kokemuksia, jotka vaikuttavat nuorten hyvinvointiin.

Selvittäessämme syitä itsensä vahingoittamiselle, saimme huomata, että asiasta on olemassa hyvin monenlaisia näkemyksiä. Jokaisella tutkijalla tuntuisi olevan oma teoriansa taustalla vaikuttavista asioista. Näkemyksemme mukaan teorialt itsensä vahingoittamisen taustatekijöistä vaihtelevat osittain tutkijan koulukunnan mukaan. Lähestymistavat itsensä vahingoittamiseen, ja erityisesti sen taustatekijöihin voidaan jakaa fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin alueisiin. Tosin vaikka taustatekijät jaotellaankin näihin kolmeen alueeseen, ne kaikki ovat kuitenkin yhteydessä toisiinsa, eikä asiaa voida lähestyä yksiselitteisesti vain yhdestä näkökulmasta. Ihatsun, Dusselin ja Vuolon (1992, 13) näkemyksen mukaan ei ole olemassa yksiselitteistä persoonallisuuden rakennetta tai sosiaalista ympäristöä, joka altistaa itsetuhokäyttäytymiselle, mutta joissain olosuhteissa tämänlaista käyttäytymistä ilmenee kuitenkin todennäköisemmin.

Kyllähän niihin viiltelyihin liittyy aina jotaki, tai itsensä vahingoittamiseen, aika laajasti. Että me ei tuijoteta vain sitä viiltelyä tai vahingoittamista, vaan mietitään sitä asiaa isommissa mittakaavoissa, että mikä johtuu mistäkin, mikä on syy ja mikä seuraus. (Ammattilainen nro 2.)

4.1 Psykologisia tekijöitä itsensä vahingoittamisen taustalla

Lapsena tapahtuneet traumaattiset kokemukset vaikuttavat selvästi lapsen psykososiaaliseen kehitykseen ja voivat pahimmillaan vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen koko tämän elämän ajan. Yleisesti ajatellaan, että lapsuuden aikaiset epäsuotuisat sosiaaliset olosuhteet kasvattavat lapsista ongelmanuoria. (Nyqvist 2007, 13.) Tässä luvussa tulemme käsittelemään joitain esimerkkejä näistä traumaattisista tekijöistä, sekä yleisiä kehitykseen liittyviä tekijöitä, jotka voivat olla nuoren pahan olon taustalla. Muun muassa nämä paha oloa aiheuttavat tekijät voivat olla itsensä vahingoittamisen taustalla.

Kiintymyssuhdeteoria. Lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana muodostuneet kiintymyssuhteet ovat erittäin tärkeässä asemassa lapsen suotuisan kehityksen kannalta. Useat tutkijat ja psykologit nostavat esiin kyseisten suhteiden merkityksen. Kiintymyssuhdeteorian mukaan erilaiset kiinnittymismallit toimivat työskentelymalleina, joiden avulla lapsi arvioi itseään, toisia ihmisiä sekä vuorovaikutusta itsensä ja muiden välillä. Itsessään lapsi arvioi sitä, ansaitseeko hän huolenpitoa, vai onko hän arvoton. Toisissa ihmisissä hän arvioi luotettavuutta. Vuorovaikutussuhteissa lapsi arvioi, onko tunteiden ilmaisu kannattavaa vai ei. Turvattomasti kiinnittynyt lapsi on luonut kuvan itsestään, jonka mukaan hän ei ole huolenpidon arvoinen, eikä lapsi pysty luottamaan saavansa tarvitsemaansa hoivaa. Turvattomasti kiinnittynyt lapsi ei voi luottaa siihen, että äiti reagoi hänen hätäänsä tarvitulla tavalla, joten lapsen on kehitettävä muita keinoja tunnetilansa säätelyyn. Vauriot kiinnittymissuhteessa näkyvät myös myöhemmässä käyttäytymisessä ja kehityksessä. Välttelevästi kiinnittyneet lapset osoittavat vaikeissa tilanteissa internalisoivia oireita. Tällä käsitetään pahanolon purkamista kohdistamalla kyseiset tunteet itseensä depressiivisyyden, vetäytymisen ja tuhoajatusten kautta. (Sinkkonen & Kalland 2001, 9, 36, 190; Hughes 2004, 52; Nixon & Heath 2009, 45–53.)

Eriksonin psykososiaalisen kehitysteoria. Tämän teorian mukaan ihmisen elämä voidaan ajatella muodostuvan kahdeksasta ikäkaudesta. Jokaiseen ikäkauteen liittyy kehitystehtävä. Kehitystehtävät ilmenevät kriiseinä ja jokaisen ikäkauden kriisi on ratkaistava oikein. Oikein ratkaistu kriisi eli kehitystehtävä

muokkaa ja laajentaa käsitystä itsestä ja maailmasta. Kehitystehtävän ratkaisun epäonnistuminen jättää persoonallisuuden kehityksen keskeneräiseksi ja vaikuttaa myöhempään kehitykseen. (Atkinson & Hornby 2002, 15.)

Ensimmäinen kehitystehtävä koskee varhaisia sosiaalisia suhteita. Jos vauvaikäisenä saatu hoito on kunnollista, syntyy perusluottamusolotila, joka kohdistuu itseen ja toisiin. Puutteellinen hoito altistaa epäluottamuksen tunteelle. Onnistunut vauva-iän kriisi luo pohjan ihmissuhteisiin kohdistuvalle luottamukselle. Pikkulapsi-iässä seurataan toisten toimia ja kokeillaan samoja asioita. Lapsi saa toiminnastaan palautetta. Pääosin kielteinen palaute tuottaa arkuutta ja häpeilevyyttä, jolloin kriisin ratkaisu epäonnistuu. Pääosin myönteinen palaute johtaa puolestaan siihen, että pikkulapsi oppii itsenäiseksi, omatahtoiseksi ja itseään kontrolloivaksi. Leikki-ikäinen lapsi oppii samastumalla läheisiin ihmisiin. Tällä tavoin hän oppii normeja, eli yhteisökohtaisia käyttäytymissääntöjä. Liika rajoittaminen tuottaa kehitystehtävän epäonnistumisen ja syyllisyyden tunteita. Jos leikki-iän kehitystehtävä onnistuu, seurauksena on peruselämys oman toiminnan merkityksestä. Kouluiässä lapsi saa palautetta toiminnastaan koulumaailmassa. Positiivinen palaute motivoi lasta yritteliäisyyteen ja luottamaan omiin kykyihinsä, kun taas negatiivinen palaute ja liika vaativuus voivat johtaa epäonnistumisen ja alemmuuden tunteisiin. Nuoruusiän kehitystehtävänä on oman identiteetin löytäminen. Nuori kokeilee erilaisia rooleja ja toimii ailahtelevasti. Omat tavoitteet, yhdessä ulkoapäin tulevien vaatimusten kanssa, ohjaavat nuoren kehitystä. Kriisin onnistunut ratkaisu tuottaa identiteetin löytämisen ja elämyksen oman itsen aitoudesta. Varhaisaikuisuudessa ihmiselle muodostuu joko eristäytynyt elämännäkemyks tai kyky liittyä sosiaalisesti toisiin ihmisiin. Oikein ratkaistun kehityskriisin ansioista ihmiselle kehittyy kyky läheisyyteen ja rakkauteen. Kehitystehtävän epäonnistuminen saa puolestaan aikaan ihmissuhteiden välttelemistä. (Atkinson & Hornby 2002, 15–16.)

Myös Achte ynnä muut (1989, 23) katsovat nuoruusiän tärkeimmäksi kehitystehtäväksi identiteetin muodostumisen. Tässä ikäkaudessa kavereiden merkitys korostuu ja kaveriporukoista tulee samastumiskohteita. Normaalisti tiiviit kaverisuhteet vahvistavat minäkäsitystä ja luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Joskus kaveriporukat voivat kuitenkin toimia negatiivisesti ja heijastaa jäsentensä selkiintymätöntä identiteettiä, sekä toteuttaa impulsiivisia itsetuhoisia yllykkeitä.

Itsetunto. Itsetunto on yksi ihmisen merkittävimmistä voimavaroista, ja se näyttelee suurta osaa nuoren kehityksessä (Keltikangas-Järvinen 1998, 33, 60, 242). Ihminen, joka ei arvosta itseään kohtelee tiedostamattaan itseään ja muita huonosti. Alhainen itsetunto on yhteydessä moniin sosiaalisiin sekä psyykkisiin ongelmiin. Hyvän itsetunnon omaavat ovat puolestaan usein luovempia ja aikaan saavempia sekä yleisesti onnellisempia. Se että ihminen hyväksyy itsensä tarkoittaa, että hän ei anna saamansa kritiikin vaikuttaa oman arvon tunteeseen eikä hänen käsitys itsestä ole riippuvainen muiden ihmisten mielipiteistä. Hyvän itsetunnon omaava ihminen pystyy hyväksymään myös omat heikkoutensa ja sen, että tekee virheitä. (Atkinson & Hornby 2002, 20.) Huono itsetunto nousi esille myös meidän tutkimuksessamme itsensä vahingoittamisen taustatekijänä.

Minulla on aina ollut todella huono itsetunto enkä ole kovinkaan kykeneväinen sosiaaliseen elämään. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 6.)

Ajauin huonoihin ihmissuhteisiin ja käytin alkoholia erittäin paljon, koska en arvostanut itseäni lainkaan. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 7.)

Itsetunnon kehitykseen vaikuttaa lähes kaikki elämän tapahtumat. Atkinson & Hornby toteavat kirjassaan, että hyvän itsetunnon taustalla on usein koti, joissa lasten saavutuksia arvostetaan, lasten ja vanhempien välit ovat lämpimät ja joissa kiintymystä osoitetaan myös asettamalla lapsille selkeät rajat. He toteavat myös että opettajilla voi olla suuri merkitys lasten itsetunnon kehittymiseen. (Atkinson & Hornby 2002, 20.) Nuoruudessa kavereiden merkitys voimistuu. Ryhmään kuulumisen ja ryhmässä saatu arvostus on erityisen tärkeää nuoren itsetunnon kehityksen kannalta. Murrosiässä nuoren itsetunto on herkkä, ja itsevarmuuden tunne vaihtelee suuresti. (Keltikangas-Järvinen 1998, 33, 60, 242)

Psyykkiset häiriöt. Itsensä vahingoittamisen katsotaan usein liittyvän psyykkisiin häiriöihin, jotka vaihtelevat luonteeltaan lievistä vakaviin. Opinnäytetyössämme emme keskity käsittelemään psyykkisiä häiriöitä, mutta haluamme tuoda esille

muutaman, joihin itsensä vahingoittaminen yleisimmin liitetään. Näitä häiriöitä ovat esimerkiksi rajatilahäiriö, syömishäiriöt, itsetuhoisuus, ahdistuneisuushäiriöt ja masennus. (Klonsky & Glenn 2008 a [viitattu 19.5.2009].)

Yksi tunnetuimmista persoonallisuushäiriöistä on rajatilahäiriö, joka tunnetaan myös nimellä epävakaa persoonallisuus. Psykkisten rakenteiden puutteellista kehittymistä pidetään häiriön syynä, mutta myös ulkoiset tekijät voivat osaltaan vaikuttaa sen muodostumiseen. Näitä ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi ihmissuhteiden ratkaisemattomat ristiriitatilanteet. Rajatilahäiriöisen psyykkiset puolustuskeinot ovat kypsymättömiä. Rajatilahäiriöisen henkilön on vaikea toimia joustavasti, koska hän ei kykene käsittelemään tunteitaan kunnolla. Henkilö on altis tunteenpurkauksille eikä usein kykene kontrolloimaan niitä. (Liimatainen 2002 [viitattu 20.8.2009]; Favazza 1996, 248–250)

Syömishäiriöt ovat psyykkisiä häiriöitä, joihin liittyy oman ulkonäön ja painon pakonomaista tarkkailua, terveydelle vaarallista laihduttamista tai hallitsematonta ahmimista. Syömishäiriöiden oireena voi olla esimerkiksi pakonomaista liikuntaa, oksentelua aterioiden jälkeen ja joidenkin tiettyjen ruokien välttämistä. Syömishäiriötä ilmenee useimmiten nuorilla naisilla. Niihin liittyy usein heikko itsetunto sekä tyytymättömyys itseensä. (Lehtola & Laitila 2002 [viitattu 20.8.2009].) Favazza (1996, 47–50) käsittelee teoksessaan itsensä vahingoittamisen ja syömishäiriöiden välistä yhteyttä. Favazzan mukaan useissa tutkimuksissa on havaittavissa yhteyttä itsensä vahingoittamisen ja syömishäiriöiden välillä. Favazza ja Conterio keräsivät tietoa 290 itseään vahingoittavasta naisesta vuonna 1989. Tutkimuksesta selvisi, että puolet naisista oli kärsinyt syömishäiriöistä. Naisista 22 prosenttia mainitsi sairastaneensa bulimiam, 15 prosenttia anoreksiaa ja 13 prosenttia molempia. (Favazza 1996, 47–50.) Kirjassa on myös muita aiheeseen liittyviä tutkimuksia, joiden mukaan yhteyttä esiintyi. Myös meille lähetetyissä kirjoituksissa kahdessa mainittiin syömishäiriöt. Toinen kirjoittaja kertoi sairastaneensa bulimiam ja toinen pitäneensä jopa päiviä kestäneitä syömälakkoja.

Ahdistuneisuudella tarkoitetaan sisäistä jännitystä, levottomuuden, kauhun tai paniikin tunteita, jotka ovat samankaltaisia kuin pelko. Ahdistuneisuus ja

huolestuneisuus ovat normaaleja tunnetiloja, joita esiintyy kaikilla ihmisillä elämän aikana. Raja normaalin ja sairautenasoisen ahdistuneisuuden välillä ei ole selkeä. Yleistyneestä ahdistuneisuushäiriöstä voidaan puhua silloin, kun nämä tunteet ovat jatkuvia ja pitkäkestoisia. (Räsänen 2006 [viitattu 20.8.2009].)

Masennuksella eli depressiolla tarkoitetaan oireyhtymää, jossa masentuneisuuden tunne vallitsee pitkiä aikoja, jopa kuukausia. Usein masennukseen liittyy esimerkiksi unettomuutta, väsymystä, itsetunnon heikentymistä sekä itsetuhoisia ajatuksia tai tekoja. Taustalla voi löytyä myös fyysisiä tekijöitä, kuten elimellisiä sairauksia, mutta yleensä erityistä aiheuttajaa ei ole todettavissa. Masennus sairautena on monimuotoinen, ja sen oireet voivat vaihdella suuresti. (Räsänen 2006 [viitattu 20.8.2009].) Kirjoituksista, joita itseään vahingoittaneet henkilöt meille lähettivät, kahdessa mainittiin suoraan taustalla oleva masennus.

Masennus iskee, milloin kaikkisyövästä väsymyksenä, milloin raivokohtauksena joka repii ranteet ja haukkuu ne kaikista rakkaimmat ihmiset alimpaan helvettiin. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 1.)

Ei ole sama asia kertoa pelkästä masennuksesta, kuin masennuksesta, jossa viiltely on otettu mukaan kuvaan. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 3.)

Diekstra & Moritz (1987, 19–20, Hawton ym. 2007 mukaan [viitattu 1.10.2009]) katsovat, että psyykkiset kehityshäiriöt voivat johtaa negatiiviseen minäkäsitykseen sekä negatiivisiin asenteisiin tai odotuksiin ihmissuhteita ja tulevaisuutta kohtaan. Heidän mukaansa negatiiviset kehitystulokset ovat usein seurausta epäsuotuisista sosiaalisista olosuhdetekijöistä. Seuraavaksi olemme ottaneet käsittelyyn joitakin tekijöitä psyykkisten kehityshäiriöiden ja yleisen pahanolon taustalla. Näitä ovat esimerkiksi fyysinen ja psyykinen kaltoinkohtelu sekä lasten seksuaalinen hyväksikäyttö.

Fyysinen ja psyykinen kaltoinkohtelu. On mahdotonta tietää tarkalleen Suomessa vuosittain fyysiselle ja henkiselle väkivallalle altistuvien lasten lukumäärää. On kuitenkin arvioitu, että jopa 17 % alle 18-vuotiaista lapsista todistaa kotona tapahtuvaa väkivaltaa. Nuorison pahoinvoinnin tiedetään kasvaneen kahden vuosikymmenen ajan, mistä on todisteena sijoitettujen lasten

määrän kasvu. Samaan aikaan, kun suuri osa lapsista voi hyvin – paremmin kuin koskaan, on pahoinvoivien lasten tilanne pahentunut entisestään. (Nyqvist 2007, 13.)

Kaltoinkohtelu ei tarkoita ainoastaan fyysistä väkivaltaa tai muuta aktiivista toimintaa. Se voi ilmetä myös emotionaalisen laiminlyöntinä tai passiivisuutena lasta kohtaan. Emotionaalisen laiminlyönnin ja kaltoinkohtelun seuraamukset ovat pitkällä aikavälillä erittäin vakavia. Tämän tyylinen kaltoinkohtelu voi johtua myös syistä, joihin vanhemmat eivät voi itse vaikuttaa. Esimerkiksi vanhempien masentuneisuus saattaa vaikuttaa lapsen psykososiaaliseen kehitykseen. Toisin kuin seksuaalisen hyväksikäytön ja fyysisen väkivallan vaikutuksista, tämänlaisen psyykkisen laiminlyönnin aiheuttamista traumaista ei ole paljon tutkittua tietoa. Usein tällainen ”poissaolon trauma” johtaa kyvyttömyyteen solmia ja ylläpitää merkityksellisiä ihmissuhteita. (Nyqvist 2007, 15–16; Smith & Fong 2004, 7, 193; Hughes 2006, 52.) Traumoilla on myös taipumus periytyä. Kaltoinkohtelusta voi syntyä sukupolvelta toiselle jatkuva kierre. Kriminaalipsykologi Jaana Haapasalon mukaan, noin kolmannes laiminlyödyistä lapsista pahoinpitelee aikuisena omia lapsiaan. (Nyqvist 2007, 13.)

Menneisyydessä ei valitettavasti ole osattu kiinnittää riittävästi huomiota lapsen ja vanhempienvälisen vuorovaikutuksen tärkeyteen. Vaikka ongelmia oltaisi huomattukin, ei näihin ole puututtu, koska katsottiin, ettei siihen ole oikeutta. Ainoastaan fyysisen pahoinpitelyn katsottiin oikeuttavan lapsen tilanteeseen puuttumiseen. Hughes toteaa, että oikeusjärjestelmä usein vähättelee emotionaalisen kaltoinkohtelun ja laiminlyönnin merkitystä, vaikka niiden vaikutukset ovat vähintäänkin yhtä merkittäviä kuin fyysisen kaltoinkohtelun. (Smith & Fong 2004, 6-7; Hughes 2006, 52.) Omassakin tutkimuksessamme saimme vastauksia, joissa kerrottiin lapsuuden aikaisesta kaltoinkohtelusta, jota pidettiin osasyynä vallinneeseen pahaan oloon. Eräs vastaaja kirjoitti olleensa yläasteikäisenä juomisen takia poissa koulusta kuukausien ajan. Näkemyksemme mukaan tämäkin kertoo jonkinlaisesta laiminlyönnistä nuorta kohtaan, kun poissaoloihin ei puututtu. Toinen vastaaja kertoi suoraan, että hänet oli jätetty perheen ulkopuolelle.

Molemmat vanhemmat perustivat uudet perheet ja jäin ulkopuolelle kaikesta. Molemmat vanhemmat heittivät minut ulos ja heitteledin milloin missäkin. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 6.)

Lasten seksuaalinen hyväksikäyttö. Seksuaalisen hyväksikäytön pitkäkestoisten vaikutusten tutkimista ja määrittelyä vaikeuttaa muun muassa se, että tapahtuman muistot saatetaan tukahduttaa sen traumatisoivan luonteen vuoksi. (Sanderson 2002, 45–46.) Pienillä lapsilla ei ole ymmärrystä tai sanoja kuvaamaan tapahtunutta, minkä vuoksi asia ei nouse välttämättä esille. Nuorilla puolestaan olisi kyky puhua asiasta, mutta he eivät halua, koska ymmärtävät teon moraalisen luonteen. (Laitinen 2007, 38–39.) Tutkimukset osoittavat, että hyväksikäytetyt saattavat elää pitkiäkin aikoja ilman mitään muistikuvia hyväksikäytöstä, kunnes jokin tapahtuma tai kokemus uudelleen aktivoi trauman. Mikä tahansa merkittävä elämän käännekohta saattaa tuoda hyväksikäytön muistot uudelleen esiin ja nostaa trauman pintaan. (Sanderson 2002, 45–46.)

Seksuaalinen hyväksikäyttö koskettaa laajasti ihmisen ruumiillista ja psykologista kokonaisuutta. Lapsen oireilu voi olla monimuotoista ja ilmetä kehityksen eri alueilla. Seuraukset vaihtelevat oireettomuudesta diagnosoitaviin häiriöihin. Seksuaalisesta hyväksikäytöstä johtuvia emotionaalisia vaikutuksia ovat ensisijaisesti masennus, syyllisyydentunne, huono omanarvontunne, pelkotilat ja viha. Muita emotionaalisia vaikutuksia ovat muun muassa erilaiset pakkomielteet. (Solantus ym. 2008 [viitattu 28.9.2009]; Sanderson 2002, 51.) Seksuaalisen hyväksikäytön aiheuttamat yksinäisyyden ja joukkoon kuulumattomuuden tunteet voivat saada nuoren vetäytymään yhä enemmän toisten seurasta. (Laitinen 2007, 45.)

Monella seksuaalisen hyväksikäytön uhreilla on erittäin negatiivinen minäkuva, ja heillä saattaa olla itsemurha-ajatuksia tai osa heistä saattaa vahingoittaa itseään tahallisesti. Koska heillä on usein huono itsetunto, he eivät osaa suojella itseään tai pitää itsestään huolta terveellä tavalla. Tämä vaikuttaa suuresti heidän käytösvalikoimaansa, jonka avulla he pyrkivät tuhoamaan itseään joko fyysisillä tai sosiaalisilla keinoilla. (Sanderson 2002, 56–57.) Seksuaalisen hyväksikäytön kokeneilla on nuoruusiässä ikätovereitaan enemmän tunne-elämän ongelmia,

aggressiivista käytöstä, rikollisuutta, päihderiippuvuutta ja itsetuhoisuutta. (Solantus ym. 2008 [viitattu 28.9.2009]; Sanderson 2002, 51.) Sanderson lukee tähän itsetuhoiseen käyttäytymiseen itsensä vahingoittamisen, itsemurhan, syömishäiriöt sekä erilaisten aineiden väärinkäytön. (Sanderson 2002, 56–57.)

Seksuaalisesti hyväksikäytetyillä itsensä vahingoittaminen on usein pyrkimys alistaa syyllisyyden- tai häpeäntunteet rangaistavaksi, tai se koetaan ainoaksi mahdolliseksi tavaksi ilmaista sekavia tunteita. Usein seksuaalisesti hyväksikäytetty pyrkii salaamaan itsensä vahingoittamisen jäljet, mutta joskus sitä käytetään myös keinona herättää muiden huomiota. Itsensä vahingoittamisen aste voi vaihdella jonkin ihoalueen voimakkaasta raapimisesta, ranteiden viiltelystä aina näyteltyyn itsemurhayritykseen saakka. (Sanderson 2002, 57.) Tutkimuksemme itseään vahingoittaneiden vastauksissa kahdessa mainittiin kokemus seksuaalisesta hyväksikäytöstä. Vastaaajat eivät kertoneet tapahtumista sen enempää, toinen vain mainitsi hyväksikäytön tapahtuneen huonossa parisuhteessa, ja toinen kertoi sen laukaisseensa itsensä vahingoittamisen.

Jouduin huonoon suhteeseen, jossa poikaystävä käytti seksuaalisesti hyväksi, mutta jättämisen pelossa en uskaltanut lähteä suhteesta pois. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 7.)

Viiltelin itseäni ensimmäisen kerran olessani 13-vuotias. Kaikki oikeastaan alkoi siitä kun minua käytettiin seksuaalisesti hyväksi. Siitä seurasi myös masennus ja sosiaalisten tilanteiden pelko. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 3.)

Sanderson (2002, 57–58) esittää kirjassaan Gilin teorian siitä, miksi seksuaalisesti hyväksikäytetyt vahingoittavat itseään. Teorian mukaan se on keino tuntee traumojen läsnäolo paremmin. Dissosiaatiohäiriöissä järki erottuu ruumiista kivun välttämiseksi, epärealistisen tunteen luomiseksi ja ruumiin tunnottomuudeksi. Viiltely on keino todistaa, että he ovat todella elossa ja voivat tuntee kipua sekä ovat lihaa ja verta.

Itsensä vahingoittaminen liittyy myös itsensä rankaisemiseen. Seksuaalisesti hyväksikäytetyt saattavat uskoa olevansa parantamattomasti pahoja ja yrittävät

sen vuoksi tuhota ruumiinsa ja sielunsa. Itsensä vahingoittaminen voi olla yritys saada huomiota, varsinkin jos lapsena tapahtunut hyväksikäyttö ei ole saanut vahvistusta. Tällöin uhrit saattavat kokea, että itsensä vahingoittaminen on ainut tapa herättää heidän epätoivoisesti kaipaamaansa huomiota hoivan ja huolenpidon saamiseksi, sekä trauman ja näkymättömien arprien läsnäolon ilmaisemiseksi. (Sanderson 2002, 58.)

4.2 Sosiaaliset tekijät

Sosiaalisten olosuhdetekijöiden merkitystä nuoren kehitykseen ei voida kieltää. Negatiivisilla tekijöillä voi olla hyvin kauaskantoisia vaikutuksia nuoren elämässä. Tällaisia olosuhdetekijöitä ovat esimerkiksi ongelmat perheessä, koulussa, kaveriryhmässä tai ympäröivässä yhteiskunnassa. (Diekstra & Moritz 1987, 19–20 Hawton ym. [viitattu 1.10.2009] mukaan.) Sosiaalipsykologia painottaa sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitystä yksilön identiteetin rakentumisessa. Myös ekologisen systeemi-näkökulman mukaan yksilön tarpeiden tyydyttäminen ja terve kehitys edellyttää yksilön ja ympäristön hyvää vuorovaikutusta sekä määrättyjä resursseja. Jos ne eivät toteudu, aiheuttaa se yksilölle stressiä ja toimintahäiriöitä. (Moisio 2001, 52–53.)

Suurin osa lapsen kehityksestä tapahtuu perheen keskuudessa. Koska lapset ovat täysin riippuvaisia läheisistään ja heidän huolenpidosta, on perheenjäsenten välisillä suhteilla keskeinen asema lapsen kehityksessä. Suhteet perheenjäsenten välillä sisältävät huolenpitoa ja luottamusta, jotka ovat kriittisiä tekijöitä lapsen kehityksen kannalta. Morgan (1979, 126) pohtii kirjassaan yhteiskunnan ja perherakenteiden muutosten yhteyttä itsensä vahingoittamiseen ja sen lisääntymiseen. Hän pohtii muun muassa sitä, miksi itsensä vahingoittamisen käyttäytymismalli on levinnyt nyky-yhteiskunnassa voimakkaasti nuorten ja etenkin nuorten naisten keskuudessa. Morganin näkemyksen mukaan perheet ovat hajautuneet ja sen myötä myös tukiverkostojen käytettävyyks heikentynyt. Kriisin koittaessa yksilöllä ei ole lähellä sukulaisia tai ystäviä, joiden puoleen kääntyä. Tämä saattaa johtaa siihen, että nuori omaksuu ystäviltä opitun tavan käsitellä vaikeita asioita itseään vahingoittamalla. Tutkimuksessamme itseään vahingoittaneista neljä mainitsi ongelmat perheen sisällä.

Luulen, että minun itseni satuttaminen johtuu suurimmaksi osaksi muutenkin vaikeasta nuoruudesta. Kotona oli vaikeaa, vanhemmat eros kun olin 8-vuotias. Lapsuudessani käytiin 5 vuotta huoltajuuskiistoja. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 5.)

Se alkoi yläasteella kun kaikki elämässä oli sekaisin. Vanhemmilla meni huonosti, ero oli lähellä, omat välit vanhempiin oli todella tulehtuneet ja pikkusisko yritti itsemurhaa. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 7.)

Hawtonin & Rodhamin (2006, 84) tutkimuksessa todettiin, että yksi vahvimmin vaikuttavista tekijöistä siihen, alkaako nuori vahingoittaa itseään, on se löytyykö kaveripiiristä kyseistä toimintaa. Pojat, joilla oli kavereilta saatu itsensä vahingoittamisen malli, vahingoittivat itseään tutkimuksen mukaan seitsemän kertaa todennäköisemmin kuin pojat, joiden kaveripiirissä itsensä vahingoittamista ei esiintynyt. Tytöillä sama kerroin oli neljä ja puoli. Tutkimuksessamme kaksi mainitsi aloittaneensa itsensä vahingoittamisen kaverin esimerkin kautta.

Alkuun viiltelin vain kavereiden kanssa ja myös viilleltiin toisiamme ja satutettiin itseä monilla eri tavoilla. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 5)

Kaveri kertoi viiltelevänsä itseensä. Mä kokeilin kanssa. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 8)

Koulunkäyntiongelmät. Hawtonin & Rodhamin (2006, 78–79) tutkimuksen mukaan koulunkäyntiongelmilla ja itsetuhoisella käytöksellä oli merkittävä yhteys. Kuitenkin on mahdotonta sanoa, oliko huono koulumenestys syynä itsensä vahingoittamiseen, johtiko itsensä vahingoittaminen alentuneeseen kiinnostukseen koulunkäyntiä kohtaan, vai olivatko nämä molemmat seurausta jostakin kolmannesta tekijästä, kuten apeasta mielialasta. Tutkimuksessamme yksi itseään vahingoittanut henkilö mainitsi kertomuksessaan ongelmat koulunkäynnissä.

Kävin 8.luokan kahteen kertaan, en ollut koulussa moneen kuukauteen.. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 5)

Koulukiusaaminen. Koulukiusaaminen on yksi tekijä, jonka yhteyttä on tutkittu itsensä vahingoittamiseen. Kangasniemi (2008, 80) korostaa koulukiusaamisen olevan vakava ongelma, sillä se jättää kiusattuun aina jälkensä ja saattaa johtaa krooniseen yksinäisyyteen. Hawtonin & Rodhamin mukaan kiusaamista esiintyy jokaisessa koulussa. Heidän kirjassaan todetaan, että kiusaamista voidaan pitää hyvin yleisenä ja sen vuoksi lähes normaalina kokemuksena. Samalla se on kuitenkin suuri stressin sekä fyysisten ja henkisten ongelmien aiheuttaja. Vaikka yhteys koulukiusaamisen ja itsetuhoisen käyttäytymisen välillä tunnustetaan nuorisopsykiatrien keskuudessa, ei aihetta ole laajemmin tutkittu. Tämä johtunee hankaluudesta tutkimuksellisesti todentaa syy-seuraus-suhteita. Hawtonin & Rodhamin tutkimuksessa kävi ilmi, että pojat, joita oli kiusattu koulussa, alkoivat vahingoittaa itseään kolme kertaa todennäköisemmin verrattuna poikiin, jotka eivät olleet olleet koulukiusaamisen kohteena. Tytöillä todennäköisyys samassa tilanteessa oli kaksinkertainen. (Hawtonin & Rodhamin 2006, 79–80.) Meidän tutkimuksessamme kahdessa kirjoituksessa mainittiin koulukiusaaminen mahdolliseksi syyksi itsensä vahingoittamiselle.

14-vuotiaana sen laukaisi koulukiusaus, josta aiheutui kuolemanhalu. Siitä viiltely alkoi kehittyä keinoksi unohtaa tuska, sekä keinoksi hakea apua. Apua en saanut. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 1.)

Jälkeenpäin oon pohtinut asioita aika paljon, ja tajunnut yhteyden mun teini-iän käyttäytymisen ja ala-asteen aikaisen helvetin välillä. Meillä oli koulussa tyttö, joka terrorisoi koko koulua, mua mukaan lukien. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 8.)

Lönnqvist ja Reenkola toteavat kirjassaan, että käyttäytymishäiriöitä omaavat itsetuhoiset nuoret eivät ole syrjäänvetäytyviä, vaan päinvastoin he ovat luonteeltaan usein sosiaalisia. He pyrkivät muiden ihmisten läheisyyteen, jotta voisivat välttää tunteen yksinolon aiheuttamasta pahasta olost. Nuoret saattavat myös kapinoida vanhempiaan vastaan erillä olon pelosta johtuen. (Lönnqvist & Reenkola 1983, 81.) Seuraavaksi olemmekin käsitelleet enemmän kyseistä ongelmaa.

Nuoren yksinäisyys. Yksi erittäin kipeä ongelma, joka monia nykynuoria vaivaa, on yksinäisyys. Tutkimusten mukaan jopa 10–15 % kouluikäisistä lapsista ja

nuorista kokee kroonista yksinäisyyttä. Yksinäisyyden kroonistumisella tarkoitetaan yleensä sitä, kun ihmisellä ei ole ollut kuukausiin tai jopa vuosiin tyydyttäviä sosiaalisia suhteita. Stakesin tekemissä koulukyselyissä on tullut esiin, että jopa 17 % suomalaisista yläasteikäisistä pojista on vailla todellista ystävää, jolle voisi puhua omista asioistaan luottamuksellisesti. Tytöistä ilman läheistä ystävää on 7 %. Ajoittainen yksinäisyys on luonnollinen osa elämää, ja kun se on valinnaista, se toimii rakentavana voimavarana. Esimerkiksi nuorelle yksinolo saattaa merkitä tilaisuutta pohdiskella asioita, ja moni tarvitseekin tällaista omaa aikaa. (Aaltonen & Lukkarinen 1999, 298–299). Pitkittynyt ja olosuhteiden pakon sanelema yksinäisyys voi muodostua kipeäksi ongelmaksi. (Uusitalo 2007, 23–24.)

Yksinäisyydentutkimuksessa yksinäisyydellä tarkoitetaan psyykkistä kokemusta. On tärkeää erottaa toisistaan yksin oleminen ja yksinäisyyden kokeminen - yksinäisyyden tunne. Yksinolo ei ole pelkästään negatiivisia tuntemuksia herättävä olotila, vaan se saattaa sisältää myös myönteisiä kokemuksia. Myönteisenä koettu, vapaaehtoinen yksinolo liittyy itsenäisyyteen ja omaan aikaan. Yksinäisyys, on puolestaan jo paljon kielteisempiä mielikuvia herättävä sana. Tunne yksinäisyydestä voi syntyä useista erilaisista syistä. Se ilmenee ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen tasolla, ja koetaan yleensä epämiellyttävänä ja ahdistavana. Yksinäisyyden tunne ei kuitenkaan tarkoita pelkästään muiden ihmisten fyysistä poissaoloa, vaan tunne yksinäisyydestä saattaa olla suurimmillaan juuri ihmispaljouden keskellä. (Kangasniemi 2008, 64–65, 67,77)

Ihminen tarvitsee toisia ihmisiä toteuttaakseen sosiaalisia tarpeitaan ja minuuttaan. Jotta ihminen voi kasvaa ja kehittyä eheäksi, tarvitaan niin henkistä kuin fyysistäkin läheisyyttä. Ihmiset, jotka ovat sosiaalisesti eristäytyneitä, omaavat heikot mahdollisuudet sosiaaliseen vertailuun ja persoonalliseen kontrolliin. Tällöin hyväksyntä, ja tätä kautta myös itsekunnioitus, jää heikoksi, sillä nämä asiat saavutetaan pääasiassa sosiaalisen kanssakäymisen kautta. Ihminen, joka kokee olevansa yksinäinen, voi tuntea olevansa sosiaalisesti marginaalinen ja turhautunut. (Uusitalo 2007, 23–24) Yksinäisyys tuli esiin myös meidän toteuttamassamme tutkimuksessa. Kolme vastaajista kirjoitti kokeneensa yksinäisyyttä itsensä vahingoittamisen aikoina.

Olin tosi yksinäinen enkä osannut hakea tai ottaa vastaan apua mistään, enkä oikein olisi jaksanutkaan. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 7.)

Itse viiltelen perheen, koulusta johtuvan stressin, kavereiden ja yksinäisyyden takia. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 3.)

Yksi suomalaisten lasten ja nuorten yksinäisyyden piirteistä on turvallisten aikuissuhteiden kaipuu. Mannerheimin Lastensuojeluliiton ylläpitämän Lasten ja nuorten puhelimen kymmenettuhannet vuosittaiset soitot kertovat samaa tarinaa. Puheluista monet käsittelevät tavanomaisia asioita, jotka liittyvät kasvuun, kehitykseen ja ihmissuhteisiin. Tästä voidaan päätellä, että monelta nuorelta puuttuu luotettava aikuiskontakti. Näyttää siltä, että nykyään vanhemmilla ei ole riittävästi aikaa, taitoa tai kiinnostusta keskustella lastensa kanssa näitä pohdituttavista asioista. Aikuiset eivät ehkä uskalla lähestyä nuoria, jotka voivat suhtautua torjuvasti ja aggressiivisesti lähestymisyrityksiin. Stakesin tekemien kouluterveyskyselyjen mukaan noin viidesosa 14–18-vuotiaista nuorista ilmoittaa kokevansa vanhemmuuden puutetta. Kolmannes nuorten vanhemmista ei tiedä, missä heidän nuoret viettävät viikonloppuaan. Uusitalo pohtiikin, kannustammeko nuoria ottamaan vastuuta omasta elämästään liian aikaisin. Monet nuoret saattavat kokea vanhemmista irtaantumisen tapahtuvan ennemmin, kuin he olisivat siihen oikeasti valmiita. (Uusitalo 2007, 24–25.) Aaltosen & Lukkarisen (1999, 299) mukaan tavallisin ulkoinen syy nuoren yksinäisyydelle, on tärkeän sosiaalisen suhteen katkeaminen.

Yksinäisyydellä tiedetään olevaan yhteyttä masennukseen ja huonoon itsetuntoon. Varmaa ei ole, mikä on syy ja mikä seurausta. Yksinäisyyttä voidaan tarkastella monella tasolla. Se voi olla henkistä, fyysistä tai sosiaalista. Henkinen yksinäisyys saattaa ilmetä nuoren minän yksinäisyytenä, jolloin nuoren oma persoona on hänelle vieras. Tällöin nuori saattaa jatkuvasti etsiä itseään ja kokea suurta levottomuutta ja tyhjyyttä ennen sen löytymistä. Fyysistä yksinäisyyttä tuntiessaan, nuorella on tarve kokea fyysistä läheisyyttä. Tyttöjen keskuudessa tämä ilmenee muun muassa halailuna ja pojilla telmimisellä. Sosiaalisesta yksinäisyydestä kuuluvat puutteelliset tai kokonaan puuttuvat sosiaaliset verkostot. Tämä ilmenee nuoren haluna kuulua johonkin yhteisöön ja tuntea itsensä tarpeelliseksi.

Lievittääkseen yksinäisyyden ja tarpeettomuuden tunnetta nuori saattaa keskittyä vartalonsa kontrollointiin, joka ilmenee esimerkiksi ylenpalttisella laihduttamisella tai liikunnalla. Tällöin nuori voi kokea hallitsevansa edes omaa kehoaan. (Uusitalo 2007, 26–28.)

Yksinäisyyden ja yksinolon kokemiseen vaikuttaa sekä persoonallisuus että ympäristö. Etenkin nuorten kohdalla ympäristön merkitys korostuu, mutta yksinäisyyden kokemuksessa tärkeässä osassa on myös nuoren kehitysvaihe. Nuoren yksinäisyyden sietokykyyn vaikuttaa muun muassa kaveripiirin suhtautuminen yksinäiseen nuoreen ja yksinoloon. Itsenäistynyt, olonsa turvalliseksi kokeva nuori sietää yksinäisyyttä paremmin kuin nuori, joka on itsestään epävarma. (Kangasniemi 2008, 65.)

Huomiota tulisi kiinnittää nimenomaan ikävaiheen ja yksinolon ja yksinäisyyden välisen suhteen tutkimiseen. Kangasniemen kirjassa pohditaan, että ainakin osalla nuorista yksinolon ja siihen mahdollisesti liittyvän yksinäisyyden sietämiskyky kasvaa iän myötä. Yksinolon sietokyky on varhaisnuoruudessa huonompi kuin myöhemmin, jolloin hetkittäinen yksinolo on toivottuakin, ja sitä käytetään rakentavammin, kuten osana nuoren yksilöllistymisprosessia ja identiteettityötä. Kirjassa esitellyn tutkimuksen mukaan yksinäisyyteen vetäytyminen oli useimmille nuorille vapaaehtoista, sosiaalisista tilannetekijöistä, kuten perheen koosta ja ystävyys-suhteiden laadusta riippumatta. Kuitenkin emotionaalinen tila oli huonompi yksin ollessa kuin toisten seurassa. Kangasniemi pohtii kirjassaan, että yksinäisyys on ihmisen perusominaisuus siinä missä sosiaalisuuskin. Hänen mukaansa se, jos nuori oppii olemaan myös yksin, antaa nuorelle pohjan kypsälle ja rakentavalle yksin olemiselle sekä kyvylle sietää paremmin yksinäisyyden tunnetta. (Kangasniemi 2008, 70.)

4.3 Fyysiset tekijät

Tutkimamme kirjallisuuden mukaan fyysiset tekijät voivat toimia itsensä vahingoittamisen taustatekijöinä kahdella tavalla - suoraan tai välillisesti. Eräiden tutkimusten mukaan on olemassa fyysisiä tekijöitä, kuten biokemiallisia häiriöitä,

jotka altistavat depressiolle ja täten myös itsetuhokäyttäytymiselle (Achte ym. 1989, 16). Jotkut fyysiset tekijät voivat vaikuttaa negatiivisesti nuoren itsetuntoon ja toimia sitä kautta taustatekijöinä nuoren itsensä vahingoittamiselle (Diekstra & Moritz 1987, 19, Hawton ym. 2007 [viitattu 1.10.2009] mukaan). Nostamme tässä luvussa esille muutamia yleisimmin esille tuotuja tekijöitä.

Fyysiset vammat ja tietyt fyysiset piirteet, esimerkiksi epäviehättävä ulkonäkö ja paino, voivat vaikuttaa haitallisesti nuoren minäkäsityksen muodostumiseen. Tämän lisäksi, ja osittain tämän kautta, kyseiset vammat tai fyysiset piirteet voivat vaikuttaa nuoren sosiaaliseen elämään ja käyttäytymiseen. (Diekstra & Moritz 1987, 19, Hawton ym. 2007 [viitattu 1.10.2009] mukaan) Fyysisen sairauden omaava nuori saattaa olla taipuvaisempi itsetuhoiseen käyttäytymiseen, jos hän ei koe selviytyvänsä erilaisista rasitteista ikätovereidensa tavoin (Hawton & Catalan 1987, 36–37.) Pitkäaikainen sairaus saattaa myös alentaa nuoren itsearvostusta ja altistaa masennukselle (Ihatsu, Dussel & Vuolo 1992, 26).

Favazzan (1996, 69–70) teoksessa pohditaan mahdollisia fyysisiä taustatekijöitä itsensä vahingoittamiselle. Kirjassa esitellään malli, jonka mukaan yksi tällainen mahdollinen tekijä saattaa olla aivojen alentunut serotoniinitaso. Serotoniini on välittäjäaine, jota sijaitsee eniten sillä aivojen alueella, joka säätelee ihmisen impulsiivisuutta ja aggressiivisuutta, kuten myös ruokahalua, mielialaa ja unirytmää. Favazza esittelee teoksessaan Markowitzin & Coccaron tutkimusta. Tutkimuksessa alentunut serotoniinitaso liitettiin impulsiivisen aggressiivisuuden lisääntyneeseen riskiin. Kyseinen aggressiivisuus kohdistui tutkimuksen mukaan joko itseä tai muita kohtaan. Aiheesta on tehty myös muita samankaltaisia tutkimuksia, joissa on löydetty jonkin näköinen yhteys alentuneen serotoniinitason ja itsensä vahingoittamisen välillä (Favazza 1996, 262).

5 ITSENSÄ VAHINGOITTAMISEN RIIPPUVUUTTA AIHEUTTAVA LUONNE

Monissa tutkimuksissa on nostettu esiin itsensä vahingoittamisen riippuvuusnäkökulma. Riippuvuutta kyseiseen toimintaan on selitetty sekä fyysisillä että psyykkisillä tekijöillä. Tässä luvussa tuomme esiin riippuvuuden eri määritelmiä ja pohdimme sitä, voiko itsensä vahingoittaminen täyttää riippuvuuden kriteerit.

5.1 Yleistä riippuvuuden käsitteestä

Koemme työmme kannalta tärkeäksi käsitellä riippuvuutta ensin yleisellä tasolla. Riippuvuutta on vaikeaa määritellä sen monimuotoisen luonteen vuoksi. Tähän lukuun olemme keränneet joitakin määritelmiä sekä riippuvuuksiin liittyviä tunnusmerkkejä. Vertailemme myös eri tutkijoiden näkemyksiä siitä, millä tavoin riippuvuudet toimivat.

WHO on määritellyt (ICD-10) riippuvuuden kriteerit pääpiirteittäisesti. Kyseisen määritelmän mukaan riippuvuuden voidaan ajatella olevan voimakasta tai pakonomaista tarvetta ottaa päihdettä ja vaikeutta kontrolloida aloittamista, lopettamista sekä määriä. Lisäksi pitkäaikainen riippuvuus kasvattaa toleranssia ja käytön lopettaminen aiheuttaa vieroitusoireita. Käytöstä muodostuu elämän keskeinen asia, jota jatketaan tiedostetuista haitoista huolimatta. (Dahl & Hirschovits 2002, 264–265.)

Koski-Jännes, Jussila & Hänninen (1998, 24) määrittivät tutkimuksessaan addiktion olevan välitöntä tyydytystä aiheuttavaa pakonomaista riippuvuutta, joka aiheuttaa ajan myötä yhä enemmän haittaa, ja josta on yrityksistä huolimatta vaikea päästä eroon. Gossop katsoo, että addiktio on voimakas sisäinen halu tai pakko, jota on erittäin vaikea hallita. Ajatus addiktiota aiheuttavan toiminnan lopettamisesta saattaa ahdistaa tai aiheuttaa pahaa oloa, joten toimintaa jatketaan

ilmiselvistä haitoista huolimatta. (Gossop 1989, Koski-Jänneksen, Jussilan & Hännisen 1998, 28 mukaan.)

Kari Pylkkäsen (1992, 36–37) mukaan on olemassa fyysistä ja psyykkistä riippuvuutta. Hän käsittelee kirjassaan pääasiassa huumeriippuvuutta, mutta toteaa, että ihminen voi olla riippuvainen monista muistakin asioista. Hänen mukaansa psyykkinen riippuvuus on jopa voimakkaampaa, kuin fyysinen. Psyykkinen riippuvuus johtuu ihmisen henkilökohtaisesta tarpeesta, ja hänen mukaansa se on ihmisessä itsessään oleva piirre.

Dahl & Hirschovits jaottelevat teoksessaan riippuvuuden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen luokkaan. He pohtivat jaottelun avulla riippuvuuden luonnetta sekä sitä, kuinka päihteiden käytöllä voi olla erilaisia lähtökohtia ja pyrkimyksiä. Fyysisessä riippuvuudessa aivot tottuvat käytettävään aineeseen, jolloin aivoissa tapahtuu voimakkaita neurokemiallisia muutoksia. Muutokset yhdistettynä aivojen muuhun toimintaan sekä psyykkiseen riippuvuuteen, ylläpitävät riippuvuutta ja laukaisevat retkahtamisen. Fyysisessä riippuvuudessa elimistö tottuu päihteeseen, jolloin käytön lopettaminen aiheuttaa fyysisiä vieroitusoireita. Fyysistä riippuvuutta voi esiintyä joko yksinään tai muiden riippuvuuksien kanssa. (Dahl & Hirschovits (2002, 265–267.)

Psyykkiselle eli henkisellem riippuvuudelle on keskeistä pyrkimys vaikuttaa nopeasti omaan mielentilaan kemialla. Tällöin henkilö on riippuvainen päihteen aiheuttamasta tunnetilasta. Päihde koetaan hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja elämässä jaksamisen perustana. Vastoinikäymisten kohdatessa halu päihteen käyttöön saattaa tuntua vastustamattomalta. Henkisellem riippuvuudelle luonteenomaista on, että henkilön arvomaailma muuttuu riippuvuutta tukevaksi. (Dahl & Hirschovits (2002, 265–266.)

Dahlin & Hirschovitsin (2002, 266–267) mukaan ympäristöolosuhteet voivat vaikuttaa suoraan päihteiden käyttöön. He pohtivat, että etenkin nuorilla ikäryhmien asettamat paineet voivat johtaa päihteiden käyttöön. Päihteiden käyttö ryhmässä, saattaa olla pyrkimystä lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta, ja siihen voi liittyä esimerkiksi yksinäisyyden tai masennuksen torjuntaa. Se saattaa olla

sosiaalinen rituaalitapahtuma, ja usein päihteen käyttäjät ovatkin riippuvaisia yhteisistä käyttöön liittyvistä kokemuksista ja tavoista. Päihteiden käyttöön liittyvä elämäntapa määrittää koko sosiaalisen verkoston, sillä elämäntavat ja sosiaaliset suhteet ovat sidoksissa päihteen käyttöön.

Addiktio voi muodostua hyvin erilaisiin asioihin, minkä vuoksi Koski-Jännes ynnä muut (1998, 31) katsovat, että tyydytystä aiheuttavilla riippuvuuden kohteilla on lähinnä välineellistä arvoa. ”Riippuvuuden varsinainen kohde ei siis ole jokin aine tai toiminta, vaan se psyykkinen tila, jota näillä aineilla tai toimilla tavoitellaan.” Addiktiosta saattaa muodostua selviytymiskeino ongelmatilanteissa. Koski-Jänneksen ynnä muiden tutkimuksessa ilmeni addiktion olevan usein turvaa antava tekijä. Heidän mukaansa riippuvuutta aiheuttavasta toiminnasta voi olla apua hetkellisesti, mutta ajan mittaan haitat kasautuvat. Riippuvuuskäyttäytyminen noudattaa usein kehämäistä mallia, jossa ihminen on loukussa riippuvuutensa kanssa.

Myös Peele (2004, 24–25) näkee addiktioissa samankaltaisia piirteitä. Hän kuvaa addiktion olevan erittäin voimakasta takertumista johonkin, josta haetaan turvaa ja tyydytystä, kun sitä ei onnistuta saamaan elämän muilla alueilla. Addiktiosta tulee sitä keskeisempi tuki ja turva, mitä enemmän siihen turvautuu. Mitä enemmän siihen turvautuu, sitä negatiivisempia kokemuksia se tuottaa, ja sitä enemmän addiktioon palataan yrittäen poistaa näitä negatiivisia tuntemuksia.

Riippuvuuskäyttäytymiseen liittyy usein joko avointa tai peiteltyä syyllisyyttä. Tämä johtuu ristiriidasta, joka riippuvuuteen sisältyy. Riippuvuustoiminta aiheuttaa mielihyvää ja tyydytystä, mutta kuitenkin myös haittaa sekä yksilölle itselleen että muille. Tästä johtuen riippuvuutta saatetaan pyrkiä salaamaan, ja sen aiheuttamia haittoja vähätellään. Torjumalla riippuvuuden aiheuttamat negatiiviset vaikutukset addiktoitunut yksilö antaa itselleen luvan jatkaa tuhoisaa toimintaansa. (Koski-Jännes, Jussila & Hänninen 1998, 28). Johnson (1993, Koski-Jänneksen, Jussilan & Hännisen 1998, 28 mukaan) kertoo addiktion olevan mielihyvää tuottavan toiminnan säätelyhäiriö, jonka jatkumisen mahdollistaa juuri haitallisten vaikutusten kieltäminen.

5.2 Itsensä vahingoittaminen riippuvuutena

Vertaillessamme riippuvuuksien kuvauksia itsensä vahingoittamisen aiheuttamiin tuntemuksiin, löysimme monia samankaltaisia piirteitä. Kaikki tutkijat eivät liitä itsensä vahingoittamiseen suoraan riippuvuus-termiä, mutta heidän kuvauksistaan toiminnan luonteesta on selvästi havaittavissa riippuvuuden piirteitä. Vaikka itsensä vahingoittaminen ei aiheutakaan välttämättä fyysistä riippuvuutta, täyttyvät siinä usein psyykkisen addiktion kriteerit. Meidän tutkimuksessamme ammattilaiset olivat hieman arkoja käyttämään riippuvuus-termiä itsensä vahingoittamisen yhteydessä, mutta kokivat itsensä vahingoittamisen kuitenkin saattavan aiheuttaa jollakin tavalla riippuvuutta. Tutkimuksessamme neljässä vastauksessa kerrottiin suoraan itsensä vahingoittamisen aiheuttaneen riippuvuutta. Myös kahdessa muussa vastauksessa se oli selkeästi havaittavissa, vaikka sitä ei suoraan sanonottukaan.

Ja sitäpaitsi siihen jää kiinni.se on huumetta.tarkemmin ottaen tapa tuottaa luonnon oma pössis. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 1.)

Minä olin jäänyt koukkuun enkä pystynyt lopettamaan vaikka oisin halunnukin. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 2.)

Myöhemmin viilsin itseä aina kun oli paha mieli. Tuntui että se helpotti jotenkin oloa, vaikka viiltelyn jälkeen tuntu tyhmältä, että miksi sitä oikein tekee. Tätä jatkui pari vuotta. Ja siihen varmastikkin jäi riippuvaiseksi, tuotti ns.hyvää oloa hetkellisesti. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 5.)

Vuoden onnistuin olemaan ilman.se vaati paljon yritystä ja rakkautta, mutta se onnistui. tänä keväänä se taas alkoi. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 1.)

Nixon, Cloutier, & Aggarwal, (Nixon & Heath 2009 mukaan) toteavat, että on syytä uskoa itsensä vahingoittamisen voivan aiheuttaa joillekin ihmisille riippuvuutta. Tämä ilmenee esimerkiksi siitä, että itseään vahingoittava ihminen on valmis toistuvasti kestäämään niitä epämiellyttäviä tuntemuksia, joita itsensä vahingoittaminen aiheuttaa. Näitä epämiellyttäviä kokemuksia voivat olla kipu, kehoon syntyvät epämuodostumat ja negatiiviset sosiaaliset seuraamukset. Kaikki itseään vahingoittavat eivät tunne kipua vahingoittamisen aikana, mutta voivat kokea muita siihen liittyviä negatiivisia ominaisuuksia. Kirjassa kerrotaan, että osa

Itseään toistuvasti vahingoittavista henkilöistä kokee suunnaton mielihalua vahingoittamista kohtaan ja tarvetta lisätä vahingoittamisen määrää sekä vahingoittaa itseä yhä vakavammin. Monen kerrotaan kokevan vaikeaksi lopettaa itsensä vahingoittamisen. (Nixon, Cloutier, & Aggarwal 2002, 1333–1341, Nixon & Heath 2009 mukaan; Favazza 1996, 264.) Itsensä vahingoittamisen riippuvuuteen on löydetty myös fyysinen näkökulma. Teorian mukaan itsensä vahingoittamisen aiheuttama kipu vaikuttaa aivoihin, saaden ne vapauttamaan endorfiineja, jotka puolestaan aiheuttavat hyvää oloa samalla tavalla, kuin opiaatteja sisältävät huumausaineet. (Nixon & Heath 2009, 85–86.) Samoja asioita oli nähtävissä myös meidän saamassamme tutkimusaineistossa. Tulostemme mukaan itsensä vahingoittamisen luonne saattaa muuttua ajan myötä vakavammaksi, ja vahingoittamisesta tulee useammin toistuvaa.

Mulla ne alko pintanaarmuista ja pahenivat sitten verisiin arpiin.
(Itseään vahingoittanut henkilö nro 3.)

Ne on tosi murheellisen näkösiä ne käsivarret, että jonkin näköstä riippuvuutta se on varmaan sitte aiheuttanu, ku sä oot viillelly milli millin perään ittees. (Ammattilainen nro 1.)

Haastatteluja tehdessämme huomasimme, että riippuvuus on käsitteenä melko hankala. Ammatillaiset eivät juuri osanneet sanoa, aiheuttaako itsensä vahingoittaminen heidän näkemyksensä mukaan riippuvuutta, koska heidän oli vaikeaa määritellä, mitä riippuvuus tarkoittaa. Haastateltavat kokivat ajatuksen itsensä vahingoittamisen aiheuttamasta riippuvuudesta hieman outona. Kuitenkin ammattilaisten käyttämistä ilmaisuista löytyi samoja piirteitä, kuin riippuvuuden sisällönmääritelmästä.

Eräs nuori sanoi, että häntä ihan jännittää, kun tietää, missä on saksia. Kun asia tuli kotoväen tietoon, saksia piiloteltiin, ettei tulisi kiusausta. (Ammattilainen nro 3.)

Favazzan (1996) mukaan itsensä vahingoittaminen muuttuu, hänen jaottelunsa mukaisesti, satunnaisesta toistuvaksi, kun toiminnasta muodostuu päähänpinttymä. Tällöin itseään vahingoittava henkilö omaksuu ”viiltelijän” identiteetin ja kuvailee olevansa riippuvainen itsensä vahingoittamisesta.

Favazzan (1996) mukaan ei ole olemassa tarkkaa rajaa sille, kuinka monen vahingoittamiskerran jälkeen satunnainen vahingoittaminen muuttuu riippuvuudeksi. Hän pitää satunnaista itsensä vahingoittamista oireena muista ongelmista, mutta sen muuttuessa riippuvuudeksi, itsensä vahingoittamista tulee käsitellä omana ongelmanaan. Favazza on jopa nimennyt kyseisen toiminnan toistuvan itsensä vahingoittamisen syndroomaksi (repetitive self-mutilation syndrome). Syndrooma alkaa yleensä varhaisnuoruudessa ja saattaa jatkua vuosikymmeniä. Itsensä vahingoittaminen on kausiluontoista ja välillä voi olla pitkiäkin aikoja, jolloin henkilö ei vahingoita itseään. Toiminnan rinnalla saattaa ilmetä muutakin impulsiivista käyttäytymistä, kuten syömishäiriöitä. (Favazza 1996, 250–251.)

Kirjoituksissa, joita tutkimuksessamme analysoimme, huomiomme kiinnittyi yhden kirjoittajan lauseeseen: ” Vaikka eihän se viiltely ole niin kamalaa ainakaan, viiltelijän mielestä.” Mielestämme kyseinen itsensä vahingoittaja on omaksunut, Favazzan (1996, 250–251) ajatuksen mukaisen, itsensä vahingoittajan roolin, viitatessaan itseään viilteleviin henkilöihin viiltelijöinä.

Myös Achte ynnä muut (1989, 23) katsovat, että itsensä vahingoittamisesta voi muodostua pitkäaikainen itseilmaisun keino. Teoksessaan he lukevat itsensä vahingoittamisen itsetuhoisuuden piiriin. Heidän mukaansa itsetuhoisuus voi olla vain ohimenevä vaihe, osa nuoruutta, mutta se saattaa muodostua nuorelle myös pysyväksi persoonallisuuden piirteeksi. Tällöin nuorelle kehittyy vakiintunut tapa ilmaista itseään ja vaikuttaa ympäristöön itsetuhoisin keinoin. Saamistamme vastauksista yhdessä mainittiin itsensä vahingoittaminen keinona ilmaista tunteita.

Etä olisi jotain konkreettista ja näkyvää miksi itkeä ja mitä vihata. Viilteleminen on kuin piste ii:n päälle, viimeinen keino näyttää että oikeasti tuntuu pahalta, viillot ovat sitten asia jota voi itse katsoa ja näin tavallaan näkee tunteensa. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 4.)

6 ITSETUHOISUUS JA ITSEMURHA

Koska itsensä vahingoittaminen liitetään hyvin usein itsetuhoisuuteen, päätimme käsitellä opinnäytetyössämme myös itsemurhaa, jota pidetään yleisesti itsetuhoisuuden päämääränä. Haluamme tarkentaa itsetuhoisuuden käsitettä ja tuoda esille eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä itsetuhoisuuden ja itsensä vahingoittamisen välillä. Näiden asioiden suhdetta on tärkeää tarkastella, sillä vaikka itsensä vahingoittaminen voidaan erottaa itsemurhayrityksistä toiminnan tarkoituksen ja kuoleman vaaran suuruuden perusteella, itsensä vahingoittajat yrittävät itsemurhaa todennäköisemmin kuin he, jotka eivät ole tahallisesti vahingoittaneet itseään. (Muehlenkamp & Gutierrez 2004, Klonskyn & Glennin 2008 b, 212 mukaan.)

6.1 Yleisesti itsetuhoisuudesta

Kangasniemen (2008, 232) toteuttamassa tutkimuksessa todetaan, että suomalaisista nuorista noin 15 prosentilla tiedetään esiintyvän itsemurha-ajatuksia, ja vuosittain noin 50 nuorta tekee itsemurhan. Cronström-Beskown (1989, 23) mukaan itsemurhaa on pidetty ennen tabuna, ja kenties pidetään osittain vielä nykyäänkin. Itsemurhayrityksiä ja siihen liittyviä ajatuksia on kuitenkin alettu tutkia tarkemmin, minkä vuoksi on täytynyt kehittää sopivia määritelmiä erilaisille toiminnoille, joista käytetään yleisnimitystä itsemurhakäyttäytyminen.

Toteutetulla itsemurhalla tarkoitetaan tapauksia, joissa tarkoituksella itselleen aiheutettu vamma johtaa kuolemaan. Itsemurhayritys käsitteenä, sisältää sellaiset tilanteet, joissa henkilö on toiminnallaan osoittanut valmiutensa ottaa riskin kuolla, mihin toiminta ei ole kuitenkaan johtanut. Aikaisemmin nämä käyttäytymismuodot on määritelty epäonnistuneeksi itsemurhaksi, keskeneräiseksi itsemurhaksi, itsemurhaeleiksi, näytellyiksi itsemurhayrityksiksi ja epäroiviksi yrityksiksi. Itsemurha-ajatuksset ovat puolestaan tilanteita, joissa henkilö ilmaisee sanoin aikomuksensa tappaa itsensä tai joissa henkilön käyttäytymisestä voidaan tulkita

kyseisen aikomuksen mahdollisuus, mutta itse toimintaan ei ole ryhdytty. Tähän lukeutuu spontaani puhe itsemurhasta, itsemurha-ajatusten paljastaminen kysyttäessä sekä pakonomaiset itsemurha-ajatukset. Itsemurhailmoitukset ovat itsemurha-ajatusten ilmauksia, joita henkilö esittää joko tietoisesti tai tiedostamatta. (Cronström-Beskow 1989, 23–24.)

Itsemurhateoilla käsitetään itsemurhayritykset sekä toteutetut itsemurhat. Itsemurhakäyttäytymiseksi lasketaan puolestaan itsemurhateot ja itsemurha-ajatukset. Itsemurhaprosessi, on itsemurhakäyttäytymisen malli, jota käytetään kuvaamaan kehitystä itsemurha-ajatuksista itsemurhayritykseen ja itsemurhaan. Jokainen prosessi on yksilöllinen ja voi edetä eri tavoin. Kun pyritään ymmärtämään itsemurhakäyttäytymisen kehitystä itsemurha-ajatuksista itsemurhayrityksiin, pystytään usein ymmärtämään paremmin koko ihmistä. Tällöin itsemurhakäyttäytyminen ei ole enää selittämätöntä ja jotain pelottavaa, jota pyritään välttämään. Se voi toimia lähtökohtana avoimempaan keskusteluun ja keinona tavoittaa syvempi yhteys. (Cronström-Beskow 1989, 23–25, 32–33.)

Itsetuhokäyttäytyminen jaetaan suoriin ja epäsuoriin tekoihin. Suoraan itsetuhokäyttäytymiseen luetaan itsemurhateot ja epäsuoraan sellaiset teot, jotka voivat johtaa pitemmällä aikavälillä kuolemaan, kuten esimerkiksi päihteiden väärinkäyttö, terveydenhoidon laiminlyönti tai lääkärin ohjeiden noudattamatta jättäminen. (Cronström-Beskow 1989, 23–25.) Tutkimuksessamme tuli ilmi, että myös nuorten puheissa itsemurhatavoista oli eroja sukupuolten välillä. Eräs haastatelluista ammattilaisista erotteli tyttöjen ja poikien välisiä eroja seuraavasti:

Se on aika väkivaltainen tapahtuma pojilla, kun ne puhuu itsemurhasta, se on nimenomaan joku tällanen iso trauma. Silloin ryskyy ja paukkuu, suurin piirtein niinku mopolla rekan alle. Tyttöillä se on sitte lainausmerkeissä siistimpi, se heidän versionsa mitä he kertoo. (Ammattilainen nro 1.)

Cronström-Beskow mukaan itsemurhapäätökset ovat usein hätäisesti tehtyjä ja monet toteutuneetkin itsemurhat ovat todennäköisesti olleet vain hätähuutoja, eikä tarkoituksena ole ollut kuolla. Itsemurhaprosesseja on erilaisia. Toisilla päätös syntyy hiljalleen, ja päätöksen myötä ihminen saavuttaa rauhan. Vaikka

itsetuhoisuuden tavoitteena ei ole aina kuolema, on kaikki itsemurhakäyttäytyminen otettava vakavasti (Cronström-Beskown 1989, 31–32). Myös ammattilaiset, joita haastattelimme työtämme varten, kokivat tärkeäksi ottaa nuoren ongelmat ja ajatukset itsemurhasta vakavasti.

Itsemurhaa yrittäneen henkilön on usein helpompi saada kontakteja hänelle tärkeisiin ihmisiin, kuin ennen itsemurhan yrittämistä. Tapahtuma herättää syyllisyyden tunnetta, minkä vuoksi läheiset tekevät kaikkensa parantaakseen itsemurhaa yrittäneen tilannetta. Asioihin haetaan ratkaisuja ja väärinkäsityksiä selvitetään. Tilanne saattaa raueta ja itsetuhoiset ajatukset poistua. Voi käydä kuitenkin myös toisin. Läheisten huoli saattaa aiheuttaa syyllisyyden tunnetta ja kokemuksia epäonnistumisesta. Jo ennestään olevien ongelmien päälle kasautuu lisää murheita. Näin ollen itsemurhayrityksen uusiutumisen riski kasvaa. (Cronström-Beskown 1989, 30.)

Ihatsun, Dusselin & Vuolon (1992) mukaan itsemurhan ja kuoleman pohtiminen kuuluvat osaksi nuoruutta. Se on normaalia tähän kehityskauteen liittyvää oman elämän arviointia, johon kuuluu myös kuoleman mahdollisuuden pohtiminen. (Ihatsu, Dussel & Vuolo 1992, 16.) Nuorille itsemurhan käsite ei kuitenkaan ole usein täysin selvä, ja nuorilla saattaa olla vääristyneitä käsityksiä kuolemasta. Nuoret eivät välttämättä kykene näkemään kuolemaa peruuttamattomana tapahtumana, vaan nuoren mielikuvan mukaan ruumiin kuoltua henki jää kuitenkin eloon. Näin nuori pystyy kuvitelmissaan jäämään tarkkailemaan tilannetta näkymättömänä havainnoitsijana. Nuori saa tyydytystä ajatuksesta surevista ja katuista omaisista. Nuori kuvittelee saavuttavansa itsemurhan kautta elämänsä positiivisen muutoksen, josta hän hyötyy. (Feldman 1984, 106; Vikkula & Salonen 1987, 144, Ihatsun, Dusselin ja Vuolon 1992, 20 mukaan) Yksi haastattelemistamme ammattilaisista toi esille samoja asioita.

Mä oon montakin kertaa miettiny, ja käyny vähän kurssiakin tähän asiaan, itsemurhasta pitää puhua sen oikeella nimellä. Sitä ei saa verhota mihinkään mystiseen eikä sitä saa verhota mihinkään tällaseen ihannoivaan juttuun, vaan kuolema on kuolema. (Ammattilainen nro 1.)

6.2 Itsensä vahingoittamisen suhde itsemurhaan

Itsensä vahingoittamisen suhde itsemurhaan on monimutkainen. Toisaalta itsensä vahingoittaminen käsitetään täysin erillisenä toimintana, keinona auttaa itseä, mutta toisaalta se kuitenkin useimmiten luetaan itsetuhoisuuden käsitteen alle, jolla koetaan olevan vahva yhteys itsemurhaan. Itsensä vahingoittamisella ja itsemurhalla on todistettavasti vahva yhteys, joka näkyy siinä, että suuri osa itsemurhan tehneistä on vahingoittanut itseään ennemmin. Tosin olisivatko nämä ihmiset yrittäneet itsemurhaa jo ennemmin, jos he eivät olisi hoitaneet itseään tällä kiistanalaisella keinolla? Vaikka itsensä vahingoittaminen tässä muodossa, kun me käsittelemme sitä, olisikin keino auttaa itseä, piilee siinä myös kuoleman riski, jos esimerkiksi viiltely yltyy liian voimakkaaksi.

En pelkästään viiltoihin vaan kyllä jos vähääkään ammatillinen nenä haistaa tota että tää nuori liikkuu syvissä vesissä, niin aika nopeesti mä johdatan sitä keskustelua tähän itsetuhoisuuteen. (Ammattilainen nro 1.)

Atkinsonin & Hornbyn (2002) mukaan itsensä vahingoittamisen piiriin kuuluvat kaikki itsensä vahingoittamisen muodot sekä itsemurhayritykset. Itseään vahingoittavat henkilöt eivät välttämättä kuitenkaan halua kuolla tai eivät ole ajatelleet loppuun asti tekojensa seurauksia. Kuoleman riski on joka tapauksessa olemassa. Meidän tutkimustamme varten haastatellut ammattilaiset yhdistivät itsensä vahingoittamisen melko suoraan itsetuhoisuuteen. He nostivat vastauksissaan esille myös itsemurhan vaaran. Kaikki haastattelemamme ammattilaiset painottivat, että on tärkeää kartoittaa nuoren itsetuhoisia aikeita ja itsemurha-ajatuksia. Eräs vastanneista toi esiin myös sen, että itsemurhan ajattelu ei välttämättä tarkoita, että nuori olisi oikeasti valmis itsemurhaan.

Se ei nyt vielä kun ne kertoo, tarkoita sitä, että ne on valmiita itteensä tappamaan, mutta se että ne ajatukset pyörii siinä kuitenkin. (Ammattilainen nro 1.)

Favazza ei katso itsensä vahingoittamisen olevan suoranaisesti itsetuhoisuutta, vaan hän pitää itsensä vahingoittamista keinona auttaa itseä. (Favazza 1996,

158.) Hän puolustelelee toiminnasta käyttämäänsä termiä self-mutilation juuri sillä, että se on neutraali sen suhteen, yrittääkö tekijä vahingoittaa vai auttaa itseään (Favazza 1998 [viitattu 16.9.2009]). Favazzan (1996, 232) mukaan Menninger kirjoitti jo vuonna 1938 itsensä vahingoittamisesta keinona auttaa itseä, kohdistamalla itsetuhoiset ajatukset yhteen ruumiinosaan, koko kehon sijasta.

Yleensä itsemurhaa pidetään yksiselitteisesti aikomuksena tappaa itsensä, mutta sillä saattaa olla myös muita tarkoituksia. Järventie (1993, 39–40) tuo itsemurhaan kuitenkin hieman uudenlaisen lähestymistavan ottamalla mukaan sosiaalisen kontekstin. Hänen mukaansa itsemurha on toiminnallinen prosessi, ei niinkään teko. Järventie selventää, että ”yhden kuoleman sijasta itsemurhaprosessissa tapahtuu useita kuolemia, ei kuitenkaan ihmisten vaan suhteiden”. Tämän näkemyksen mukaan itsemurhassa pääpaino onkin siinä, että ihminen katkaisee suhteet muihin ihmisiin tappamalla itsensä. Itsemurha on tällöin sosiaalinen tapahtuma.

Toteuttamassamme tutkimuksessa oli havaittavissa itsensä vahingoittamisen ja itsetuhoisten ajatusten yhteys. Tutkimuksessamme itseään vahingoittaneista, kolme ilmaisi miettineensä tai halunneensa kuolemaa. Kukaan heistä ei kuitenkaan, kirjoituksensa mukaan, ollut yrittänyt itsemurhaa tai edes tehneet konkreettisia suunnitelmia sen toteuttamiseksi.

Lopulta rupesin ajattelemaan kuolemaa niin usein että säikähdin ajatuksiani itsekin. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 7.)

7 TOIMIMINEN ITSEÄÄN VAHINGOITTAVAN NUOREN KANSSA

Kuten jo opinnäytetyömme alussa totesimme, on hyvin mahdollista, että sosionomi, joka työskentelee nuorten kanssa, tulee työssään kohtaamaan itseään vahingoittavia nuoria. Tässä luvussa pohdimme, miten itseään vahingoittava nuori tulisi kohdata, ja miten hänen kanssaan tulisi toimia. Emme yritä luoda mitään erityistä toimintatapaa, mutta haluamme tuoda esille muutamia ohjeita, joita asian tiimoilta on kirjallisuudessa ja tutkimuksessamme noussut esiin. Käsitlemme sosiaalityön yleisiä perusarvoja, ja miten niitä tulee noudattaa, työskenneltäessä itseään vahingoittavien nuorten kanssa, sekä minkälaisia valmiuksia sosionomilla on koulutuksensa puolesta kohdata itseään vahingoittavia nuoria.

7.1 Asiakkaan kohtaaminen sosiaalialalla

Sosiaalialalla työskentelevä henkilö tulee työuransa aikana kohtaamaan monenlaisia asiakkaita. Haasteellisiltakaan tilanteilta ei varmasti voi välttyä, joten hyvät vuorovaikutustaidot ovat avainasemassa. Sosiaalialan työssä tulee pyrkiä asiakkaan tasavertaiseen kohtaamiseen ja asiakaslähtöisyyteen. Hyvä asiakaspalvelu saavutetaan usein ystävällisellä käytöksellä ja olemalla kiinnostunut asiakkaan tarpeista. Sosiaalialalla haasteita asiakastyölle asettaa kuitenkin asiakkaiden ongelmien monimuotoisuus. Jotkut tilanteet vaativat työntekijältä jopa avointa vallankäyttöä, mikä saattaa heikentää asiakkaan kokemusta tasavertaisena kohdatuksi tulemisesta. (Mönkkönen 2007, 14.)

Jokaisella asiakasryhmällä on omat erityispiirteensä ja haasteensa, jotka tulee huomioida asiakastyötä tehtäessä. Haasteista, joita esiintyy nuorten kanssa työskenneltäessä, on olemassa melko vähän tutkimuksia. Nyqvist (2007, 21) mainitsee kuitenkin artikkelissaan ruotsalaisen haastattelututkimuksen, jossa on käsitelty yläasteikäisten, väkivaltaisissa oloissa kasvaneiden nuorten kokemuksia. Tutkimuksen mukaan nuorilla on usein negatiivinen käsitys sosiaalialan auttajaviranomaisista. Haastatellut kritisoivat sosiaalialan ammattilaisten olevan

muun muassa välinpitämättömiä, sitoutumattomia, epäluotettavia ja jopa epäinhimillisiä. Myös auttamisjärjestelmään suhtauduttiin kielteisesti. Tämä tunne työntekijän sitoutumattomuudesta voi mielestämme johtua esimerkiksi nuoren siirtämisestä työntekijältä toiselle. Myös yksi haastattelemistamme ammattilaisista nosti kyseisen asian esiin.

Kyllä mä monesti teen niin, että mä tapaan tätä nuorta useemman kerran, että päästään sitte hyvään keskusteluyhteyteen. Ettei sille nuorelle tuu sellaista oloa, että kun se asia tulee esille, ja sit se pompautetaan saman tien jonnekin, vaan että kyl me lähdetään ihan niistä kahdenkesken keskusteluista liikkeelle. (Ammattilainen nro 2.)

Sosiaalialalla asiakastyössä kompastutaan usein siihen, että asioista ei puhuta suoraan, jos ne ovat luonteeltaan negatiivisia. Asiakkaasta saatetaan pyrkiä uskomaan vain hyvää, ja kaikkiin hänen aikeisiinsa suhtaudutaan mahdollisimman positiivisesti. Tällöin ikäväksi koetut asiat sivuutetaan tai selitetään pois. Ihminen tulisi kuitenkin kohdata omana itsenään, ja hänen teoistaan ja niiden seurauksista tulisi puhua niiden oikeilla nimillä. Ihmisellä on tarve tulla kohdatuksi myös vaikeissa asioissa. Myös niitä asioita, jotka ovat vaikeita sekä asiakkaalle että auttajalle, tulisi käsitellä. Liiallinen positiivisuus voi hankaloittaa vaikeiden asioiden käsittelyä. (Mönkkönen 2007, 69–70.)

Nuorten kanssa työskenneltäessä tulisi noudattaa samoja asiakkaan kohtaamiseen liittyviä periaatteita, kuin muutenkin sosiaalityötä tehtäessä. Hyvään sosiaalityöhön sisältyy selkeä suunnittelu, määritellyt tavoitteet ja kokonaisvaltainen asiakkaan tilanteen kartoittaminen. Tarkoituksena on parantaa ihmisten elämänhallintaa ja auttaa heitä selviytymään elämän tuomista haasteista. Työskentelyn tulee olla asiakaslähtöistä, joka tarkoittaa, että asiakkaiden omia käsityksiä ja toiveita kunnioitetaan. Tämä vaatii, että asiakkaan tarpeet ja odotukset tunnetaan, ja toiminta suunnataan niiden mukaisesti. (Moisio 2001, 35, 39.)

Puretaan tilannetta auki. Mikä on johtanut tilanteeseen, että nuoren on täytynyt vahingoittaa itseään. Mitä tilanteessa on ajatellut, toivonut, halunnut, mitä tapahtui, millä ja missä vahingoitti itseään, oliko suunniteltua vai yhtäkkinen päähänpisto. Keitä/mitä tilanteeseen liittyy, aikooko jatkaa, kuka tietää ja mitä tietää. (Ammattilainen nro 3.)

7.2 Sosionomin osaaminen

Sosionomin (AMK) työ vastaa konkreettisesti tarpeisiin, jotka koskevat ihmisten arkea, sosiaalista turvallisuutta ja sosiaalista toimintakykyä. Nämä tarpeet vaihtelevat eri elämäntilanteissa ja elämän eri alueilla. Sosiaalialan työ muodostuukin ihmisten arkisten tarpeiden, ongelmien ja toimintakyvyn sekä yhteiskunnallisten muutosten ja ristiriitojen mukaan. (Borgman, Dal Maso, Hakonen, Honkakoski & Lyhty 2001, 7-8.)

Sosiaalialan työssä tuetaan yksilön osallisuutta sekä yhteiskuntasidonnaisuutta ja vahvistetaan hänen voimavarojaan. Työ kohdistuu ihmisten välisiin suhteisiin, jolloin tukea annetaan vuorovaikutukseen, sosiaaliseen liittymiseen, yhteisöllisyyteen ja kanssaihmisyyteen. Sosionomi (AMK) kykenee tarkastelemaan asiakkaan tai asiakasryhmän arkielämään, sosiaaliseen osallisuuteen ja toimintakykyyn liittyviä tarpeita ja jäsentelemään niitä yksilön ja yhteiskunnan tasolla. Arjessa selviämisen taitojen itsenäinen hallinta varmistaa yksilön elämän sujumisen sekä sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisen. (Borgman, Dal Maso, Hakonen, Honkakoski & Lyhty 2001, 8-9, 13.)

Sosionomi (AMK) osaa arvioida yhdessä asiakkaan kanssa tämän fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat sekä kehityksen. Hän näkee ja huomioi asiakkaan tarpeet sekä mahdollisuudet. Lähtökohtana työssä on yksilön elämäntilanteen hahmottaminen ja arjen kokonaisuuden huomioiminen. Työn tavoitteena on asiakkaan tukeminen itsenäiseen arjesta selviytymiseen, jolloin asiakasta valtaistetaan arjen rutiinien haltuunottoon ja vastuun ottamiseen omasta elämästään. (Borgman, Dal Maso, Hakonen, Honkakoski & Lyhty 2001, 14.)

Asiakastyössä hyvän vuorovaikutussuhteen luominen on erittäin tärkeää. Vuorovaikutuksella tarkoitetaan puhumisen lisäksi aktiivista kuuntelemista sekä konkreettista toimintaa. Asiakkaan todellinen kuunteleminen on toimivan vuorovaikutussuhteen edellytys. Avoimen ilmapiirin saavuttamiseksi asiakkaalle tulee välittyä tunne siitä, että työntekijä on aidosti kiinnostunut hänen asioistaan ja täydellä panostuksella mukana asiakastilanteessa. (Borgman, Dal Maso, Hakonen, Honkakoski & Lyhty 2001, 18.)

Työntekijän tulee hallita kanssakulkemisen taidot. Tällä tarkoitetaan kykyä hahmottaa, milloin asiakas tarvitsee läheisyyttä, turvallisuutta ja tukea, milloin tasavertaista toimijuutta ja milloin jäsentävää etäisyyttä. Asiakas on oman elämänsä ja arkensa asiantuntija, minkä vuoksi häntä tulee kunnioittaa yhteistyökumppanina ja kohdata hänet tasavertaisena toimijana. (Borgman, Dal Maso, Hakonen, Honkakoski & Lyhty 2001, 18.)

7.3 Itseään vahingoittavan nuoren kohtaaminen

Kun itseään vahingoittava nuori kohdataan ensimmäistä kertaa ja hänen tilannettaan arvioidaan, on erittäin tärkeää myös alustaa tulevaa yhdessä työskentelyä, luomalla työskentelylle positiivinen ja avoin ilmapiiri. Tällaisen ilmapiirin aikaansaaminen voi olla haastavaa, sillä itseään vahingoittavilla nuorilla on usein vaikeuksia ilmaista itseään ja muodostaa terapeuttisia suhteita. Osasyynä tähän voi olla se, että nuoret ovat huolissaan siitä, miten heidän toimintaansa suhtaudutaan. Monilla ammattilaisilla on puolestaan huoli siitä, miten heidän tulisi reagoida kohdatessaan itsensä vahingoittamista. Monien tutkimusten mukaan, jopa kokeneet lääketieteen ja mielenterveystyön ammattilaiset kokevat epävarmuutta kohdatessaan kyseistä toimintaa. Nuorten kanssa työskentelevien työtä helpottamaan on luotu muutamia suosituksia siitä, miten itseään vahingoittava nuori tulisi kohdata. (Nixon & Heath 2009, 144.)

Ohjeiden mukaan tulee kiinnittää huomiota siihen, että toimintaan reagoi sopivalla voimakkuudella. Toimintaan ei tule ylireagoida, mutta sitä ei saa myöskään vähätellä tai sivuuttaa. Shokin, inhon tai liiallisen huolen näyttäminen voivat vaikuttaa negatiivisesti yhteistyön syntymiseen. Rauhallinen reaktio ja nuoren aito kuunteleminen luovat parhaan tuloksen. Nuoren tulee antaa kertoa itse oma näkemyksensä tilanteesta. Keskustelun tulisi siirtyä mahdollisimman nopeasti itsensä vahingoittamisen ymmärtämisestä, taustalla olevien asioiden pohdintaan. (Nixon & Heath 2009, 146.) Tutkimuksessamme yksi vastaaja kertoi kohtaamastaan reagointitavasta, joka sai kyseisen nuoren vaikenemaan ongelmastaan täysin.

Kerran liikunnan tunnilla opettaja kysyi multa pirulliseen sävyyn että onko meillä kissa, kun se näki mun melko tuoreet arvet. Vastasin vain, että ei ku koira. Silloin viimestään tajusin myös, että parempi pitää asiat omana tietona. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 8.)

Seuraavaksi olemme listanneet kysymyksiä ja kommentteja, joita tulisi välttää keskustellessa itseään vahingoittavan nuoren kanssa hänen toiminnastaan. Olemme myös esitelleet kysymyksiä, joita pidetään parempana toimivan yhteistyön kannalta. (Nixon & Heath 2009, 147.) Kysymykset, kuten miksi vahingoitat itseäsi, mikä on vialla, että sinun täytyy vahingoittaa itseäsi, saako veren näkeminen sinut tekemään tällaista, miksi kerrot tästä minulle, teetkö tätä saadaksesi huomiota ja onko tämä avunhuuto, ovat sellaisia, joita tulisi välttää, koska ne antavat negatiivisen sävyn työskentelylle. Sen sijaan olisi hyvä pyytää nuorta auttamaan työntekijää ymmärtämään hänen toimintaansa. Keskustelun tulisi kulkea nuoren valmiuksien mukaan. Nuorta ei saa painostaa, vaan hänen tulee antaa puhua niistä asioista, joista hän on valmis puhumaan. Kysymykset siitä, koska nuori alkoi vahingoittaa itseään ja mitä hänen elämässään silloin oli meneillään, auttavat nuorta löytämään itsensä vahingoittamisen taustalla olevia asioita. Nuorelta voi kysyä, onko itsensä vahingoittaminen muuttunut jotenkin ensimmäisistä kerroista ja jos on niin miten. Työntekijä voi kertoa nuorelle joidenkin muiden sanoneen itsensä vahingoittamisen auttaneen heitä jollain tavalla, ainakin hetkellisesti, ja kysyä nuorelta, mitä nuori omasta mielestään mahdollisesti saa kyseisestä toiminnasta. Nuorta voi pyytää työntekijää auttamaan ymmärtämään nuoren tämänhetkistä tilannetta. Nuorta voi pyytää kertomaan jotain itsestään ja tunteistaan itseään vahingoittamista kohtaan, vaikka se onkin vaikeaa. (Nixon & Heath 2009, 147.)

Cronström-Beskow (1989, 41–44) puhuu kirjassaan itsemurhaa yrittäneiden kohtaamisesta, mutta mielestämme hänen esittelemiään lähestymistapoja voi hyvin soveltaa myös itseään vahingoittavien nuorten kohtaamisessa. Cronström-Beskowin mukaan henkilö, joka ajattelee oman henkensä riistämistä tai yrittää itsemurhaa vaikeassa tilanteessa, ei välttämättä eroa toisista kriisissä olevista ihmisistä. Ahdistus ilmenee ihmisillä eri tavoin. Kriisi ei tarkoita ainoastaan äkillisistä tapahtumista johtuvaa tunnetilaa, vaan se voi olla myös pitkäaikaisen

kehityksen tulos. Pitkään jatkunut onnettomuus ja tuska saattaa kärjistyä kriisiin, jolloin ihmisen jaksaminen loppuu.

Kun ihminen on kriisissä, hän tarvitsee turvallisuutta. Tällöin on tärkeää saada purkaa tunteitaan, jotka liittyvät sekä juuri tapahtuneeseen että kaukaisempiin tapahtumiin. Tässä tilanteessa on tärkeää olla joku, joka antaa kriisissä olevalle ihmiselle toivoa tulevaisuuden suhteen ja toisenlaisia keinoja selviytyä. Itsetuhoisia ajatuksia omaavaa henkilöä kohdattaessa liian neutraali lähestymistapa saattaa tuntua asian väistelyltä. Ongelmistaan puhuva ihminen odottaa kuuntelijaltaan vastakaikua. (Cronström-Beskow 1989, 41–44.) Myös haastattelemamme ammattilaiset toivat esiin puhumisen tärkeyttä. Eräs meille vastannut itseään vahingoittanut henkilö kirjoitti yrityksestään kertoa tilanteestaan äidilleen, joka ei kuitenkaan reagoinut nuoren toivomalla tavalla.

Puretaan tilannetta auki. Mikä on johtanut tilanteeseen, että nuoren on täytynyt vahingoittaa itseään. Mitä tilanteessa on ajatellut, toivonut, halunnut, mitä tapahtui, millä ja missä vahingoitti itseään, oliko suunniteltua vai yhtäkkinen päähänpisto. Keitä/mitä tilanteeseen liittyy, aikooko jatkaa, kuka tietää ja mitä tietää. (Ammattilainen nro 3.)

Siitä puhutaan ja puhutaan. Niitä asioita vain ruvetaan pärvöttämään, että nuori kokee sen, että joku ottaa hänen asiansa vakavasti. Ja vaikka se vastustaakin, että mitään ei saa muuttaa, niin että siitä huolimatta jaksaa vääntää ja hakee niitä pois päin teitä. (Ammattilainen nro 1.)

Ulkopuolisen tehtävä onkin tuoda, että kolikolla nyt on vähintään toinenkin puoli, että aina voidaan nähdä saman asian kaks eri puolta, niin yleensä niitä on kyllä useampiakin. (Ammattilainen nro 1.)

Alkuvaiheessa sanoin äidilleni nopeasti vakavana, että mä oon masentunu, ja hän vain totesi, että aläs nyt höpötä ja lähti huoneesta. (Itseään vahingoittanut henkilö nro 3.)

Cronström-Beskow (1983, 46–48) pohtii kirjassaan, voiko itsemurhasta kysyä suoraan. Hän kirjoittaa, että usein arkuus kysyä itsemurhayrityksiin liittyvistä asioista suoraan, heijastuu omista peloistamme. Emme voi tietää, miten vastapuoli reagoi. Cronström-Beskow kirjoittaa, että hänen kokemuksensa mukaan paras tapa on puhua kyseisistä asioista suoraan. Hänen mukaansa suoraan puhuminen on koettu helpottavaksi ja jopa välttämättömäksi, sen sijaan itsemurhayrityksiin

liittyvien asioiden pintapuolinen käsittely koetaan usein merkityksettömänä. On päästävä käsiksi syihin, jotka ovat itsemurhayrityksen taustalla.

Kyllä mä kysyn suoraan, jos mä huomaan. Niin se on oikeestaan kaikista helpoin lähestymistapa. Jos alkaa kierrellä ja kaarrella monen mutkan kautta, niin se asia vaan mutkistuu, ja toisaalta se on taas sellanen viesti sille nuorelleki, että tää on sellanen asia, mistä on vaikee puhua. Että mulla on sellanen tapa, että mä kysyn suoraan mistä nää jäljet on tullu ja ootko sä itte tehny nää, onks sulle tapahtunu jotain. Siitä päästään keskustelun alkuun. Voi olla, ettei ne nuoret ekalla kerralla oo kauheen innokkaasti kertomas niistä asioista, voi olla vaikee avautua, mutta yritetään kuitenkin päästä alkuun. (Ammattilainen nro 2.)

Itseään vahingoittavan nuoren kohtaamiseen kuuluu myös hänen huoltajiensa kohtaaminen. Atkinson & Hornby (2002, 121) painottavat kirjassaan sitä, kuinka tärkeää myös vanhempien asianmukainen kohtaaminen, kyseisessä tilanteessa, on. Vanhempia tulee informoida kaikissa tilanteissa, joissa lapsi tai nuori on toteuttanut itsetuhoista toimintaa tai kertoo harkitsevansa sitä. Vaikka nuori olisi puhunut näistä asioista luottamuksellisesti, tulee vanhempien tietää tilanteesta mahdollisimman pian. Yksi tapa on kannustaa nuorta kertomaan tilanteesta vanhemmilleen itse. Tilanteessa, jossa on viitteitä siitä, että nuorta kaltoinkohdellaan perheessä, voi olla tarpeellista ottaa yhteyttä sosiaalitoimeen jo ennen yhteyden ottamista perheeseen. Vanhemmat ovat yleensä huojentuneita, että joku muukin kantaa huolta heidän lapsistaan. Yhteistyö tulisikin aloittaa heti rakentavasti. Jotkut vanhemmat saattavat reagoida turhautumalla nuoren jatkuvaan huomion hakemiseen kyseisellä toiminnalla. Kuitenkin useat vanhemmat ovat täysin pimennossa nuoren toiminnasta ja saattavat järkyttyä kuullessaan asiasta. Tällöin heitä tulisi rauhoitella, ja yrittää poistaa heille mahdollisesti nousevia häpeän tunteita. (Atkinson & Hornby 2002, 121; Nixon & Heath 2009, 206–207.) Tutkimuksessamme haastattelemamme ammattilaiset painottivat myös vanhempien kohtaamisen tärkeyttä.

Kun nuori on saanut purettua tarinaa ja sisimpäänsä kerron, että vanhempien täytyy saada tietää asiasta. Nuori voi kertoa joko itse, tai minä yhdessä nuoren kanssa. Joskus teemme niin, että nuori istuu vastapäätä ja minä soitan jommalle kummalle vanhemmista - yleensä äidille – nuoren toiveesta, olipa sitten tyttö tai poika kyseessä. Kerron,

myös tekeväni lastensuojeluilmoituksen sosiaalityöntekijälle, koska velvollisuuteni on tehdä niin. (Ammattilainen nro 3.)

Kyllä voittopuolisesti täytyy sanoo, että sitte ku huoltajien kanssa näitä asioita väännetään, niin kyllä ne tosissaan lapsensa asian ottaa. Erittäinkin tosissaan, että ne on huolissaan ja ovat tyytyväisiä, että joku on osannu kuulla heidän nuortaan ja osannu viedä asian eteenpäin. (Ammattilainen nro 1.)

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kuten jo aiemmin totesimme, syyt itsensä vahingoittamisen taustalla ovat erittäin monimuotoisia. Totesimme myös, että näkemyksemme mukaan, etenkin nuorten itseään vahingoittavien on helpompi eritellä, mitä itsensä vahingoittamisella haetaan kuin tekijöitä toiminnan taustalla. Toteamuksemme pohjalla ovat itseään vahingoittaneiden henkilöiden lähettämät kirjoitukset, joista välittyi kuva, että syyt itsensä vahingoittamisen taustalla selkenivät vahingoittajille itselleenkin vasta myöhemmällä iällä itsepohdiskelun tuloksena sekä ammattilaisten haastattelut, joissa ammattilaiset painottivat itsensä vahingoittamisen syinä sitä, mitä toiminnalla haetaan.

Tutkimuksessamme kahdessa itseään vahingoittaneiden kirjoituksessa sanottiin suoraan, ettei kirjoittaja ollut tiennyt, mistä itsensä vahingoittaminen oikeastaan johtui. Neljässä kirjoituksessa on nähtävissä, miten kirjoittaja on jäsentänyt itsensä vahingoittamisen aikoihin tapahtuneet asiat merkityksellisiksi itsensä vahingoittamisen kannalta. Narratiivisen ajattelun piirteisiin kuuluu, että ihminen käsittelee elämäkokemuksiaan ja muodostaa niistä jäsenneltyjä kertomuksia (Erkkilä 2008, 195). Näistä neljästä vastauksesta on nähtävillä juuri se, että reflektoinnin kautta on pystytty löytämään yhteys itsensä vahingoittamisen ja nuoruuden aikaisten tapahtumien välillä.

Tutkimuksessamme kuusi meille kirjoittaneista itseään vahingoittaneista henkilöistä kertoi hakeneensa vahingoittamisella helpotusta pahaan oloon. He kertoivat myös kokeneensa saaneensa ainakin hetkellisesti apua itsensä vahingoittamisesta. Tämä puoli itsensä vahingoittamisen syynä ymmärrettiin jo nuoruudessa. Tulokset ovat hyvin samankaltaisia, kuin aikaisempien tutkimusten tulokset, joiden mukaan itsensä vahingoittaminen on ensisijaisesti tunteidensäätelykeino ja eräänlainen keino auttaa itseä pahan olon kohdatessa. (Favazza 1998 [viitattu 16.9.2009]; Hirvonen 2004, 947; Rissanen 2003, 44.)

Kysyessämme nuorten kanssa työskenteleviltä ammattilaisilta, osaavatko nuoret yleensä selittää toimintaansa tai kertoa syitä, miksi he vahingoittavat itseään, vastaukset keskittyivät hyvin pitkälti siihen, mitä toiminnalla haetaan. Ammattilaiset kertoivat, että tytöt osaavat selittää itsensä vahingoittamista paremmin kuin pojat, ja että myös nuoren yleinen kehitystaho ja verbaalinen lahjakkuus vaikuttavat siihen, osaako nuori kertoa syitä toiminnalleen. Ammattilaiset eivät suoranaisesti antaneet esimerkkejä tekijöistä itsensä vahingoittamisen taustalla, vaan yleinen vastaus oli, että niitä voi olla monenlaisia.

Tutkimuksessamme halusimme selvittää, koetaanko itsensä vahingoittamisen aiheuttavan riippuvuutta. Kuten jo riippuvuutta käsittelevässä luvussa totesimme, riippuvuus on käsitteenä hankala määritellä. Haastatellut ammattilaiset kokivat vaikeaksi vastata suoraan kysymykseen, onko tullut esille tapauksia, joissa viiltely tai muu itsensä vahingoittaminen olisi aiheuttanut riippuvuutta? Tämä johtui, meidän tulkintamme mukaan, lähinnä siitä, että he eivät välttämättä osanneet liittää riippuvuuden käsitettä päihteiden käytön ulkopuolelle. Tämä näkyi siitä, että he joutuivat ensin pohtimaan, mitä riippuvuus on, minkä jälkeen he osasivat yhdistää sen kriteerit itsensä vahingoittamiseen ja totesivat itsensä vahingoittamisen varmaankin aiheuttavan jonkinlaista riippuvuutta.

Näkemyksemme mukaan haastattelemamme ammattilaiset ajattelivat aluksi riippuvuuden olevan lähinnä fyysinen ongelma. Riippuvuutta käsittelevässä luvussa olemme kuitenkin tuoneet esille myös kaksi muuta riippuvuuden tasoa, jotka ovat psyykkinen ja sosiaalinen. Meidän näkemyksemme ja tutkimamme teoriakirjallisuuden mukaan, itsensä vahingoittamisen aiheuttama riippuvuus on nimenomaan psyykkisen tason riippuvuutta. Itsensä vahingoittaminen opittuna toimintatapana ahdistuksentunteiden helpottamiseksi kuvastaa hyvinkin psyykkisen riippuvuuden toimintaperiaatetta. Riippuvuusteorian mukaan addiktio voikin muodostua hyvin erilaisiin asioihin. Koski-Jännes ynnä muut (1998, 31) katsovat, että tyydytystä aiheuttavilla riippuvuuden kohteilla on lähinnä välineellistä arvoa. Riippuvuuden kohteena ei siis varsinaisesti ole jokin aine tai toiminta, vaan psyykkinen tila, jota aineilla tai toimilla tavoitellaan.

Tutkimuksessamme itsensä vahingoittaneiden kirjoituksista neljässä mainittiin suoraan itsensä vahingoittamisen aiheuttaneen riippuvuutta. Tämän lisäksi kahdessa kirjoituksessa oli havaittavissa riippuvuuden piirteitä, vaikka vastaajat eivät suoraan riippuvuudesta puhuneetkaan. Nämä kaksi vastaajaa kertoivat nuoruudessa hakeneensa itsensä vahingoittamisella helpotusta pahaan oloon, mutta päässeensä tavasta eroon. Kyseiset vastaajat kertoivat olleensa pitkiä aikoja vahingoittamatta itseään, kunnes sortuivat käyttämään kyseistä keinoa jälleen vaikean tilanteen kohdatessa. Näistä kuvauksista on löydettävissä piirteitä, joilla riippuvuutta teoriakirjallisuudessa määritellään. Kuten riippuvuuden psyykkistä tasoa käsittelevässä teoriakirjallisuudessa todettiin, halu riippuvuutta aiheuttavan asian käyttöön saattaa tuntua vastustamattomalta vastoinikäymisten kohdatessa (Dahl & Hirschovits 2002, 265–266). Tältä osin itsensä vahingoittaminen toimii, kuten mutkin riippuvuudet.

Myös Favazzan mukaan itsensä vahingoittaminen voi muodostua riippuvuudeksi, jolloin itsensä vahingoittamista tulee käsitellä omana ongelmanaan. Favazza on nimennyt kyseisen toiminnan toistuvan itsensä vahingoittamisen syndroomaksi. Kyseinen syndrooma alkaa yleensä varhaisnuoruudessa ja saattaa jatkua vuosikymmeniä. Itsensä vahingoittaminen on kausiluontoista ja välillä voi olla pitkiäkin aikoja, jolloin henkilö ei vahingoita itseään. (Favazza 1996, 250–251.) Lisäksi teoriakirjallisuudessa on tullut esiin itsensä vahingoittamisen fyysistä riippuvuutta aiheuttava puoli. Erään teorian mukaan itsensä vahingoittamisen aiheuttama kipu vaikuttaa aivoihin, saaden ne vapauttamaan hyvää oloa aiheuttavia endorfiineja. Endorfiinit toimivat samoin kuin opiaatteja sisältävät huumausaineet. (Nixon & Heath 2009, 85–86.) Johtopäätöksemme onkin, että itsensä vahingoittamisen voidaan kokea aiheuttavan riippuvuutta. Tämän vuoksi nuoren ongelmaa ei tulisi vähätellä, eikä häntä ei tulisi tuomita toiminnastaan, vaikka nuori ei pystyisi lopettamaan itsensä vahingoittamista heti, kun siihen on puututtu.

Tutkimuksessamme käsitelimme itseään vahingoittavien nuorten kohtaamista, ja yhtenä tutkimuskysymyksenämme olikin, kuinka itseään vahingoittava nuori tulisi kohdata. Sekä teoriakirjallisuudessa että ammattilaisten haastatteluissa

painottuivat samat asiat. Näitä esille nousseita tärkeitä asioita olivat muun muassa nuoren tilanteen ottaminen riittävällä vakavuudella, välitön reagointi, asiasta suoraan kysyminen ja siitä puhuminen, avoin keskustelu sekä perheen huomioiminen tilanteessa. Itseään vahingoittavaa nuorta kohdatessa on tärkeää alustaa tulevaa yhdessä työskentelyä ja luoda työskentelylle positiivinen ja avoin ilmapiiri. Itseään vahingoittavat nuoret ovat usein huolissaan siitä, miten heidän toimintaansa suhtaudutaan. Itseään vahingoittavaa nuorta kohdatessa tuleekin kiinnittää huomiota siihen, että toimintaan reagoi sopivalla voimakkuudella. Shokin, inhon tai liiallisen huolen näyttäminen voivat vaikuttaa negatiivisesti yhteistyön syntymiseen. Paras tulos syntyy rauhallisen reaktion ja nuoren aidon kuuntelemisen kautta. Nuoren tulee antaa kertoa itse oma näkemyksensä tilanteesta, hänelle sopivalla tahdilla. (Nixon & Heath 2009, 144–146.)

Kuten opinnäytetyössämme on jo tullut ilmi, itsensä vahingoittaminen tulee aina ottaa tosissaan. Toiminnan taustalla on aina nuoren paha olo, mikä on noussut esiin tutkimassamme kirjallisuudessa, nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten haastatteluissa sekä itseään vahingoittaneiden henkilöiden lähettämissä kirjoituksissa. Toiminnan tarkoituksena on aina sama asia, vahingoittamisen muodosta tai vakavuudesta riippumatta. Vaikka vahingoittaminen olisikin hyvin lievää, tulisi siihen puuttua, ja käsitellä sitä vakavuudella, sillä vahingoittaminen saattaa ajan myötä muuttua voimakkaammaksi (Favazza 1996, 264). Ammatilaisen tulee ottaa nuoren itsensä vahingoittaminen tosissaan, vaikka se olisikin vasta lievää raaputtelua. Halveksuva tai vähättelevä reaktio nuoren toimintaa kohtaan, saattaa aiheuttaa nuorelle entistäkin pahemman olon. Tämä voi johtaa siihen, että nuori lukkiutuu täysin, eikä yritä hakea apua. Ammatilaisen välitön reagointi osoittaa nuorelle, että hänet huomataan, hänen ongelmansa otetaan tosissaan, ja ongelmien selvittämiseksi halutaan tehdä töitä.

Nuoren itsensä vahingoittamisesta täytyy kysyä suoraan. Nuoren kanssa työskentelevä ammattilainen ei saa hyväksyä nuoren antamaa tekosyytä vammojensa alkuperälle, jos on selvästi nähtävissä, että jäljet ovat itse aiheutettuja. Vaikka nuoren antaman selityksen hyväksyminen saattaisikin olla helpompi vaihtoehto, ei se paranna nuoren tilannetta. Nuori voi olla jopa pettynyt, jos tilanteen annetaan jatkua, vaikka antaakin sillä hetkellä ymmärtää, ettei halua

puhua ongelmistaan. Mönkkönen toteaaakin, että sosiaalialan asiakastyössä kompastutaan usein siihen, että asioista ei puhuta suoraan, jos ne ovat luonteeltaan negatiivisia. Ikävinä koetut asiat saatetaan sivuuttaa tai selittää pois. Asiakkaan teoista ja niiden seurauksista tulisi puhua niiden oikeilla nimillä. Ihmisellä on tarve tulla kohdatuksi myös vaikeissa asioissa. (Mönkkönen 2007, 69–70.)

Itsensä vahingoittamisesta tulee keskustella ei-syyttävään sävyyn ja pyrkiä luomaan keskustelun ympärille turvallinen ja avoin ilmapiiri. Ammattilaisen on hyvä pysähtyä keskustelemaan nuoren kanssa tämän ongelmista, eikä saman tien siirtää nuorta seuraavalle ammattilaiselle, kuten eräs haastattelemamme ammattilainen totesi. Kuten kaikki haastattelemamme ammattilaiset painottivat, myös perheen mukaan ottaminen heti varhaisessa vaiheessa, on tärkeää tulevan yhteistyön kannalta. Vaikka nuori saattaa aluksi vastustaa sitä, että hänen toimintansa otetaan puheeksi ja siihen puututaan, tulee työntekijän saada nuori vakuuttuneeksi siitä, että tilanteeseen puuttuminen kannattaa.

POHDINTA

Jokaisen nuorten kanssa toimivan ammattilaisen tulisi tietää edes jotain itsensä vahingoittamisesta, sillä se on suhteellisen yleistä nuorten keskuudessa. Tietoa tulisi olla, jotta ammattilaiset osaisivat kohdata itseään vahingoittavat nuoret oikein. Kohtaamisessa ei varmasti ole yhtä oikeaa tapaa, mutta tietämättömyys itsensä vahingoittamisen tarkoituksiperistä ja ennakokuluut kyseistä toimintaa kohtaan saattavat aiheuttaa tilanteita, jotka saavat nuoret ahdistumaan entisestään ja häpeämään ongelmaansa. Tämä oli syy, miksi halusimme tutkia juuri itseään vahingoittavan nuoren kohtaamista.

Työmme aihe osoittautui melko haasteelliseksi. Suomenkielellä aiheesta löytyi erittäin vähän aineistoa, ja se keskittyi lähinnä mielenterveyspuolelle. Tämän vuoksi tekstit olivat lääketiedepainotteisia, ja niistä oli vaikea löytää meille sopivaa aineistoa. Englanninkielellä aiheesta oli kyllä olemassa tietoa, mutta aineistoa oli vaikeaa saada käsiin. Tekstiä oli hankala kääntää, sillä termistöön kuuluu paljon sanoja, joille ei löydy virallista, aihetta vastaavaa suomennosta. Lisäksi englanninkielellä sama termi voi sisältää eri asioita tutkijasta riippuen. Tämän vuoksi tekstiä kirjoittaessa piti usein ensin selvittää esimerkiksi, sisällyttääkö tutkija itsemurhayritykset itsensä vahingoittamisen käsitteeseen. Toimimme tekstissä tutkijan käsityksen esille silloin, kun koimme sillä olevan merkitystä.

Päädyimme toteuttaman tutkimuksen kirjoituspyynnön avulla. Kirjoituspyyntö sisälsi joitain avoimia kysymyksiä, jotka olivat oleellisia tutkimuskysymystemme kannalta. Koimme, että avoimet kysymykset ovat paras tapa lähestyä tutkimaamme ilmiötä. Avointen kysymysten vaarana on kuitenkin, että vastaukset eivät välttämättä käsitä juuri niitä asioita, jotka olisivat tutkimuksen kannalta tärkeitä. Osa saamistamme vastauksista olikin melko suppeita, ja niistä sai valitettavan vähän sellaista tietoa, jota voimme hyödyntää opinnäytetyössämme. Emme myöskään saaneet yhtään vastausta miespuolisilta henkilöiltä, minkä vuoksi emme voineet verrata eri sukupuolten välisiä eroja, muuta kuin kirjallisuuden kautta. Toisaalta saimme tähän kohtaan joitain vastauksia

ammattilaisilta, joita haastattelimme, joten pystyimme liittämään heidän kokemuksensa asiasta teorian yhteyteen.

Ongelmia tuotti myös laadulliseen sisällönanalyysiin liittyvä luokittelu. Yrittäessämme jakaa itseään vahingoittaneet heihin, jotka ovat vahingoittaneet itseään ja heihin, jotka vahingoittavat itseään nykyäänkin, nousi ilmiön vaikea luonne jälleen esiin. Tämä luokittelu on hankalaa, koska itseään vahingoittavat henkilöt voivat olla pitkiäkin aikoja vahingoittamatta itseään, kunnes tapa otetaan jälleen käyttöön vaikean elämäntilanteen kohdatessa. Useat meille vastanneista itseään vahingoittaneesta henkilöistä kertoivat palanneessa toimintaan juuri edellä mainitulla tavalla.

Prosessina opinnäytetyön tekeminen oli haastava, mutta antoisa. Päädyimme tekemään koko työn yhdessä, joka loi omat vaikeutensa työskentelyyn, mutta lopputuloksen kannalta se oli ehdottomasti paras vaihtoehto. Olemme voineet koko työskentelyn ajan reflektoida ajatuksia, joita lukemamme aineisto herätti. Jatkuva asioiden yhdessä pohtiminen, helpotti tulosten käsittelyä ja analysointia. Johtopäätöksetkin olivat syntyneet osittain jo työskentelyn aikana. Parityöskentely laajensi näkökulmia opinnäytetyömme aiheeseen ja antoi mahdollisuuden vertailla näkemyksiä. Työskentelyn edetessä oli huomattavissa myös oman ajatusmaailman kehittyminen. Itsensä vahingoittamiseen liittyviä asioita oli helpompi jäsenellä ja niiden välille löytyi yhteyksiä. Totesimme opinnäytetyön loppuvaiheessa, että jos olisimme tienneet aiheesta kaiken mitä nyt tiedämme, olisimme kysyneet sekä ammattilaisilta että itseään vahingoittaneilta henkilöiltä tiettyjä asioita eri tavoin. Olisimme myös painottaneet enemmän kohtaamiseen liittyviä kysymyksiä.

LÄHTEET

Aaltonen, N. & Lukkarinen, I. 1999. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.

Achte, K., Lindfors, O., Lönnqvist, J. & Salokari, M. 1989. Suomalainen itsemurha. Helsinki: Yliopistopaino.

Atkinson, M. & Hornby, G. 2002. Mental Health Handbook for Schools. London: RoutledgeFalmer

Borgman, M., Dal Maso, R., Hakonen, S., Honkakoski, A. & Lyhty, T. 2001. Sosionomin (AMK) ydinosaaminen: sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen verkoston raportti.

Brittlebank, A., Cole, F., Hassayneh, F., Kenny, M., Simpson, D. & Scott, J. 1990. Hostility, hopelessness and deliberate self-harm: a prospective follow-up study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 81, 280-283. Teoksessa: Klonsky, D. 2007. Non-Suicidal Self-Injury: An Introduction. *Journal of Clinical Psychology: In Session* 63(11), 1039-1043. [www-dokumentti]. [Viitattu: 19.5.2009] Saatavissa: <http://www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/fulltext/116329797/PDFSTART>

Cronström-Beskow, S. 1989. Miten puhua itsemurhasta. Suomentaja Ulla Ropponen. Helsinki: Weilin-Göös.

Dahl, P. & Hirschovits, T. 2002. Tästä on kyse: tietoa päihteistä. 4. uudistettu painos. Helsinki: Youth Against Drugs.

Diekstra, R. & Moritz, B. 1987. Suicidal behaviour among adolescents: an overview. Teoksessa Diekstra, R. & Hawton, K. Hawton, K., Casey, D., Bale, E., Shepherd, A., Bergen, H. & Simkin, S. 2007. *Deliberate Self-Harm in Oxford*. [www-dokumentti]. [Viitattu 1.10.2009] Oxford: University of Oxford. Saatavana: <http://cebmh.warne.ox.ac.uk/csr/images/annualreport2007.pdf>

Erkkilä, R. Narratiivinen kokemuksen tutkimus: Koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa: Perttula, J. & Latomaa, T. (Toim.) 2008. *Kokemuksen tutkimus: Merkitys- tulkinta-ymmärtäminen*. 3.painos. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 195 – 226.

Favazza, A. 1998. Dr. Armando Favazza responds to the bill of rights for those who self-injure. [www-dokumentti]. [viitattu 16.9.2009] Saatavana: <http://www.selfinjury.org/docs/favaz.html>

Favazza, A. 1996. *Bodies Under Siege: Self-mutilation and Body Modification in Culture and Psychiatry*. Second edition. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.

Goossens, L. & Marcoen, A. 1999. Adolescent loneliness, self-reflection, and identity: from individual differences to developmental process. Teoksessa:

Rotenberg, K. & Hymel, S. (toim) Loneliness in childhood and adolescence. Cambridge: University Press, 225-243.

Gossop 1989. Teoksessa: Koski-Jännes, A., Jussila, A & Hänninen, V. 1998. Miten riippuvuus voitetaan. 1. painos. Helsinki: Otava.

Hawton, K., Casey, D., Bale, E., Shepherd, A., Bergen, H. & Simkin, S. 2007. Deliberate Self-Harm in Oxford. [www-dokumentti]. [Viitattu 1.10.2009] Oxford: University of Oxford. Saatavana: <http://cebmh.warne.ox.ac.uk/csr/images/annualreport2007.pdf>

Hawton, K. & Catalan, J. 1987. Attempted suicide. A practical guide to its nature and management. New York: Oksford University.

Hawton, K. Rodham, K. & Evans, E. 2006. By Their Own Young Hand: Deliberate Self-harm and Suicidal Ideas in Adolescents. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers. Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirvonen, R. 2004. Itseään viiltelevä nuori. Duodecim 2004 (120) 944–950.

Hughes, D. 2006. Tie traumasta tervehtymiseen: Rakkauden herättäminen syvästi vaurioituneissa lapsissa. Tampere: PT-kustannus.

Ihatsu, M., Düssel, T. & Vuolo, K. 1992. Peruskoulun yhdeksäsluokkalaisten käsityksiä itsetuhosta. Joensuu : Joensuun yliopisto.

Järventie, I. 1993. Selviytyä hengiltä: sosiaalipsykologinen ja sosiaalipsykiatrinen näkökulma itsemurhiin. Helsinki: Stakes. Tutkimuksia 34.

Kangasniemi, J. 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisio Nuorten palstan kirjoituksissa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Keltikangas-Järvinen, L. 1998. Hyvä itsetunto. 7.painos. Juva: WSOY

Klonsky, D. 2007. Non-Suicidal Self-Injury: An Introduction. Journal of Clinical Psychology: Insession 63(11), 1039-1043. [www-dokumentti].[Viitattu:19.5.2009] Saatavissa: <http://www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/fulltext/116329797/PDFSTART>

Klonsky, D. & Glenn, C. 2008 a. Assessing the Funcrions of Non-suicidal Self-injury: Psychometric Properties of the Inventory of Statements About Self-injury (ISAS). Journal of Psychopathol Behav Assess. [www-dokumentti].[Viitattu:19.5.2009]. Saatavissa: <http://www.psychology.sunysb.edu/eklonsky-/content/publications/ISAS.pdf>

Klonsky, D. & Glenn, C. 2008 b. Resisting Urges to Self-Injury. Behavioural and Cognitive Psychotherapy (36), 211-220. [www-dokumentti]. [Viitattu:19.5.2009] saatavissa: http://www.psychology.sunysb.edu/eklonsky-/content/publications/urges_2008.pdf

Klonsky, D. 2009. The functions of self-injury in young adults who cut themselves: Clarifying the evidence for affect-regulation. Psychiatry Research. [www-dokumentti]. [Viitattu:19.5.2009] Saatavissa: <http://www.psychology.sunysb.edu/eklonsky-/content/publications/functions2009.pdf>

Koski-Jännes, A., Jussila, A & Hänninen, V. 1998. Miten riippuvuus voitetaan. 1. painos. Helsinki: Otava.

Laitinen, M.. 2007. Lapsen ja nuoren seksuaalinen hyväksikäyttö. Teoksessa: Määttä, K. (toim.) Helposti särkyvää: nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja, 38–51.

Larson, R. 1999. The uses of loneliness in adolescence. Teoksessa: Rotenberg, K. & Hymel, S. (toim) Loneliness in childhood and adolescence. Cambridge: University Press, 244-262.

Laye-Gindhu, A. & Schonert-Reichl, K. 2005. Nonsuicidal self-harm among community adolescents: Understanding the whats and whys of self-harm. Journal of Youth and Adolescents 34, 445-457. Teoksessa: Nixon, M. & Heath, N. 2009. Self-injury in Youth: The Essential Guide to Assessment and Intervention. New-York: Routledge.

Lehtola, A., & Laitila, M. 2.12.2002. Syömishäiriöt. [www-dokumentti.] [Viitattu 20.8.2009]. Saatavana: http://www.peda.net/verkkolehti/jkl/lyseo/lyseonlukioon?m=content&a_id=18

Liimatainen, M. 16.12.2002. Epävakaa persoonallisuus osa 1. [www-dokumentti.] [Viitattu 20.8.2009]. Saatavana: http://www.peda.net/verkkolehti/jkl/lyseo/lyseonlukioon?m=content&a_id=31

Lönnqvist, J. & Reenkola, E. 1983. Suicidal behaviour in psychiatric hospital setting. Teoksessa Psychiatria Fennica 1983, 77-87. Jyväskylä: Gummerus.

Martinson, D. 2001. Self-injury: Beyond the Myths. [www-dokumentti.] [Viitattu 16.9.2009]. Saatavana: <http://www.selfinjury.org/docs/factsht.html>

Moisio, O-P. 2001. Tavoitelähtöinen sosiaalityö: voimavarakeskeisen ongelmanratkaisun perusteet. Jyväskylä: Kopijyvä.

Morgan, H. 1979. Death Wishes: The understanding and management of deliberate self-harm. Chichester: John Wiley and sons limited.

Muehlenkamp, J. & Gutierrez, M. 2004. An investigation of differences between self-injuries behaviour and suicide attempts in a sample of adolescents. *Suicide and Life-Threatening Behaviour*, 34, 12-23. Teoksessa: Klonsky, D & Glenn, C. 2008 b. Resisting Urges to Self-Injury. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* (36), 211-220. [www-dokumentti]. [Viitattu:19.5.2009] saatavissa: http://www.psychology.sunysb.edu/eklonsky-/content/publications/urges_2008.pdf

Määttä, K. (toim.) 2007. Helposti särkyvää: nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja.

Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus: Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita.

Nixon, M., Cloutier, P. & Aggarwal, S. 2002. Affect regulation and addictive aspects of repetitive self-injury in hospitalized adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 41(11), 1333-1341. Teoksessa: Nixon, M. & Heath, N. 2009. *Self-injury in Youth: The Essential Guide to Assessment and Intervention*. New-York: Routledge.

Nixon, M. & Heath, N. 2009. *Self-injury in Youth: The Essential Guide to Assessment and Intervention*. New-York: Routledge.

Nyqvist, L. 2007. Nuoret väkivallan silmässä. Teoksessa: Määttä, K. (toim.) *Helposti särkyvää: nuoren kasvun turvaaminen*. Helsinki: Kirjapaja, 11–22.

Pattison, E. & Kahan, J. 1983. The deliberate self-harm syndrome. *American Journal of Psychiatry* 140(7), 867–872. Teoksessa: Nixon, M. & Heath, N. 2009. *Self-injury in Youth: The Essential Guide to Assessment and Intervention*. New-York: Routledge.

Peele, S. 2004. Miten voitat riippuvuudet: 7 vallankumouksellista keinoa riippuvuuksista vapautumiseksi. Suomentaja Ritva Hellsten. Helsinki: Rasalas.

Pelkonen, M. 1997. *Adolescent psychiatric patients: Characteristics, suicidal tendencies and outcome*. Tampere: University of Tampere.

Perlman, D. & Peplau, L. 1982. Theoretical approaches to loneliness. Teoksessa: Peplau, L. Perlman, D. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley and sons, 123-134.

Pohjola, A. (toim). 2003. Eettisesti kestävä sosiaalitutkimus. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C. Työpapereita 47. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Pylkkänen, K. 1992. *Syy vai seuraus: kysymyksiä ja vastauksia huumeista*. 2. uudistettu painos. Kansalaiskasvatuksen keskus.

Pölkki, M. 2009. ”Haluan kovasti olla viiltämättä enää”. *Helsingin Sanomat*. 30.10.2009. A5.

Rissanen, M-L., Kylmä, J., Hintikka, J., Honkalampi, K., Tolmunen, T. & Laukkanen, E. 2006. Itseään viiltelevän nuoren monet ongelmat. Suomen Lääkärilehti 61(6), 547–551.

Rodham, K., Hawton, K. & Evans, E. 2006. *By Their Own Young Hand: Deliberate Self-harm and Suicidal Ideas in Adolescents*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Rodham, K., Hawton, K. & Evans, E. 2004. Reasons for deliberate self-harm: comparison of self-poisoners and self-cutters in a community sample of adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 43, 80-87. Teoksessa: Nixon, M. & Heath, N. 2009. *Self-injury in Youth: The Essential Guide to Assessment and Intervention*. New-York: Routledge

Räsänen, P. 14.8.2006. Ahdistuneisuushäiriö. [Verkkoartikkeli.] [Viitattu 20.8.2009]. Saatavana: <http://www.poliklinikka.fi/?page=7356044&id=3162130>

Räsänen, P. 14.8.2006. Masennus. [www-dokumentti]. [Viitattu 20.8.2009]. Saatavana: <http://www.poliklinikka.fi/?page=1539839&id=4181430>

Sanderson, C. 2002. Seksuaalinen hyväksikäyttö ja sen hoito. 2. painos. Suomentaja Tarja Haikara.UNIpress.

Sinkkonen, J. & Kalland, M.(toim.) 2001. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. 1.-2. painos. Helsinki: Werner Söderström.

Smith, M. & Fong, R. 2004. *The children of neglect: When no one cares*. New York: Brunner-Routledge.

Solantaus, T., Antikainen, J., Jerkku, M. Komulainen, J., Pajunen, T., Palomäki, E., Timoska, R & Vala U. 2008. Lapsen seksuaalisen hyväksikäytön epäilyn tutkiminen: Käypä hoito. [www-dokumentti]. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. [viitattu 28.9.2009] Saatavana: <http://www.terveysportti.fi/pls/kh/kaypahoito?suositus=hoi34040>

Sueymoto, K. 1998. The Functions of Self-mutilation *Clinical Psychology Review*. 18(5): 531–554. Maryland: Saint Mary's College. Teoksessa: Nixon, M. & Heath, N. 2009. *Self-injury in Youth: The Essential Guide to Assessment and Intervention*. New-York: Routledge.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Uusitalo, T. 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa: Määttä, K. (toim.) *Helposti särkevää: nuoren kasvun turvaaminen*. Helsinki: Kirjapaja, 23–37.

LIITE 1: Kirjoituspyyntö itseään vahingoittaneille henkilöille

Hei,

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä aiheesta itsensä vahingoittaminen. Työtämme varten haluaisimme saada kuulla omakohtaisia kokemuksia heiltä, jotka vahingoittavat itseään ja heiltä, jotka ovat vahingoittaneet itseään. Lisäksi haluaisimme kuulla läheisten kokemuksia asiasta.

Itsensä vahingoittaminen, erityisesti viiltely, on nykyään melko yleistä, mutta silti aiheesta tiedetään suhteellisen vähän. Itsensä vahingoittamiseen liittyy paljon myyttejä ja ennakkoluuloja. Opinnäytetyössämme yritämme päästä käsiksi toiminnan oikeaan luonteeseen ja itseään vahingoittavan ihmisen kohtaamiseen.

Haluaisimme, että kertoisit omin sanoin kokemuksistasi, mutta pyytäisimme sinun sisällyttävän kertomukseesi seuraavia asioita, jos mahdollista.

Haluaisimme tietää sinusta ikäsi ja sukupuolesi sekä hieman taustaa, kenties mahdollisia syitä siihen, miksi olet vahingoittanut itseäsi. Kerro ensimmäisestä kerrasta kun satutit itseäsi ja sen tuottamista tuntemuksista. Miten ja kuinka kauan itsesi vahingoittaminen jatkui, ja tuntuiko, että se olisi aiheuttanut jonkinlaista riippuvuutta? Oletko pystynyt lopettamaan itsesi vahingoittamisen ja miten se tapahtui? Jos itsensä vahingoittaminen on taakse jäänyttä elämää, osaatko kertoa, mikä auttoi sinua lopettamaan itsesi vahingoittamisen, tai mikä olisi voinut auttaa?

Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eivätkä ulkopuoliset tule näkemään niitä. Olemme kiitollisia kaikille vastaajille, jokainen vastaus on meille tärkeä. Lähetä kertomuksesi sähköpostilla osoitteeseen krista.makitalo@seamk.fi tai laura.isopahkala@seamk.fi.

LIITE 2: Haastattelupohja nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille

HAASTATTELUKYSYMYKSET

1. Miten nuori yleensä päätyy teidän puheille? Tulevatko nuoret itse hakemaan apua?
2. Jos huomaatte viillon jälkiä nuoren käsissä, miten otatte asian esille? Kysyttekö jäljistä suoraan?
3. Osaavatko nuoret yleensä selittää toimintaansa tai kertoa syitä, miksi he vahingoittavat itseään?
4. Onko tullut esille tapauksia, joissa viiltely tai muu itsensä vahingoittaminen olisi aiheuttanut riippuvuutta?
5. Kuinka edetään tilanteessa, jossa nuori myöntää vahingoittavan itseään?
6. Minkä tahojen kanssa teette yhteistyötä?
7. Onko nuorten itsensä vahingoittaminen teidän näkemyksen mukaan lisääntynyt?